Colecția HEXAGON

David Pond te invită să explorezi impulsurile caracteristice fiecărei chakre – supraviețuire, sexualitate, putere, dragoste, creativitate, intuiție și spiritualitate –, să descoperi culorile și cristalele care activează fiecare centru energetic și să pui în practică exercițiile spirituale, vizualizările și meditațiile ce îți echilibrează energiile.

Instinctul de supraviețuire • Căutarea plăcerii • Căutarea puterii • Căutarea dragostei • Glasul expresiei creatoare • În căutarea transcendenței • Spiritualitatea, un mod de a fi

David Pond este astrolog profesionist, instructor de yoga, scriitor şi ghid pentru călătorii spirituale în locuri sacre din toată lumea. Dintre lucrările sale amintim: *The Metaphysical Handbook* (coautor, 1984), *The Art of Relationships* (1999), *Astrology & Relationships* (2001), *Western Seeker, Eastern Paths* (2003).

David Pond, *Chakras for Beginners: A Guide to Balancing Your Chakra Energies*

Translated from
Chakras for Beginners

Interior illustrations: Anne Marie Garrison
Published by Lewellyn Publications
St. Paul, MN55164USA
www.llewellyn.com

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37 ;
P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României :

POND, DAVID
Chakra: adevărata energie a vieţii / David Pond ; trad. de Cezar Petrilă. – Iaşi : Polirom, 2004

ISBN : 973-681-791-1

I. Petrilă, Cezar (trad.)

548:615.8

Printed in ROMANIA

David Pond

CHAKRA

Adevărata energie a vieţii

Traducere de Cezar Petrilă

POLIROM
2004

Dacă doriţi să-i scrieţi autorului

Dacă doriţi să-l contactaţi pe autor sau vreţi să obţineţi mai multe informaţii despre această carte, vă rugăm să-i scrieţi lui David Pond pe adresa editurii Llewellyn Worldwide şi îi vom transmite acestuia întrebările dumneavoastră. Atît autorul, cît şi editorii apreciază părerile dumneavoastră legate de carte şi de modul în care aţi fost influenţat de ea. Llewellyn Worldwide nu poate garanta că fiecare scrisoare va primi şi un răspuns, dar toate vor fi trimise autorului. Vă rugăm să scrieţi pe adresa :

David Pond
c/o Llewellyn Worldwide
P.O. Box 64383, Dept. 0-56718-537-1
St. Paul, MN 55164-0383, U.S.A.

Vă rugăm să includeţi un plic autoadresat şi timbrat corespunzător.

Întîi energia, apoi armonia

În situaţiile competitive cu care ne confruntăm în viaţă, majoritatea dintre noi reacţionează cu furie, nesiguranţă sau teamă, fără a conştientiza vreodată că înfăptuim ceea ce trăim : vieţile noastre exterioare reflectă dezechilibrele vieţilor noastre lăuntrice.

Chakra. Adevărata energie a vieţii te învaţă cum să te eliberezi de o problemă care te preocupă în mod obsesiv şi să te concentrezi, în schimb, asupra energiei interioare – sau chakra – ce produce dezechilibrul respectiv.

Chakrele reprezintă un străvechi model de stimulare şi echilibrare a energiilor fizice, emoţionale, mentale şi spirituale. Aceste vîrtejuri energetice constituie un fel de hartă a universului tău lăuntric. Cu cît energia curge mai liber în fiinţa ta, cu atît mai puternică este starea ta de sănătate şi de bună dispoziţie.

Atunci cînd problemele, provocările şi dificultăţile de tot felul îţi tulbură viaţa, găseşti în modelul chakrelor un instrument pentru identificarea sursei conflictului din propria ta fiinţă. *Chakra. Adevărata energie a vieţii* îţi pune la dispoziţie tehnici specifice de modificare a bilanţului energetic al fiinţei tale şi de atingere a unui nou nivel de conştiinţă. Şi, de îndată ce vei fi învăţat să-ţi trăieşti viaţa cu bucurie şi într-un mod mai armonios, universul exterior va prinde şi el contur.

Copiilor mei şi copiilor copiilor mei :
David Jr., Eden, Skylar, Forest, Tawny, Coral şi Hunter.
Dragostea pe care o împărtăşim cu toţii a fost dintotdeauna un
izvor constant de inspiraţie şi semnificaţie în viaţa mea.

Mulţumiri

Materialul adunat în cartea de faţă constituie esenţa strădaniilor (vreme de aproape treizeci de ani) ale unui om care a căutat o cale de dezvoltare a conştiinţei. Ar fi cu neputinţă să-i numesc pe toţi cei ce m-au ajutat să înţeleg întregul material pe care îl prezint în acest volum. De aceea, aş dori să-mi exprim profunda recunoştinţă faţă de toţi învăţătorii, misticii, guru şi filosofii din toate timpurile care şi-au transmis înţelepciunea – prin cărţi sau diverse înregistrări – generaţiilor următoare, astfel încît să putem beneficia şi noi de experienţele lor. De asemenea, aş dori să-mi exprim gratitudinea faţă de toţi acei neobosiţi căutători care au existat dintotdeauna, un extraordinar izvor de înţelepciune – foarte multe dintre comorile de înţelepciune pe care le-am dobîndit în viaţă le datorez acestor căutători ai adevărului.

Surorii mele, Lucy Pond, primul meu îndrumător pe această cale, îi mulţumesc pentru că mi-a deschis ochii. O recunoştinţă deosebită îi datorez profesorului meu de yoga şi bunului meu prieten Bob Smith : cunoştinţele lui în ceea ce priveşte legăturile dintre chakre sînt inegalabile, iar cu ajutorul lui am învăţat multe dintre tehnicile, posturile, exerciţiile de respiraţie şi meditaţiile care au contribuit la înţelegerea chakrelor.

Aş dori să le mulţumesc în special prietenilor mei apropiaţi Julie şi Robert Grattan, care m-au ajutat cu sfaturile lor în privinţa manuscrisului – dar, mai mult decît atît, încrederea lor în mine şi în această carte mi-au dat siguranţă şi putere. Linda Joy Stone, Alex Holland şi Geri Froomer au citit manuscrisul şi au făcut observaţii deosebit de pertinente legate de material şi de aspectele editoriale.

Minunata mea mamă, Mama Jane, mi-a binecuvîntat cartea, spunîndu-mi aprobator : „Cred că ai realizat ceva deosebit”. Aş dori să-i mulţumesc în mod special unei foarte bune prietene, Lynn Mitchell – atenţia deosebită cu care mi-a citit manuscrisul m-a ajutat să-mi aduc lucrarea la forma ei finală. De asemenea, aş dori să-i mulţumesc lui Robert Marritz pentru ideile lui editoriale şi pentru încurajări.

Îi mulţumesc lui Nancy Mostad, manager de achiziţii la Llewellyn, pentru sprijinul acordat, încurajările şi legăturile strînse stabilite între noi. O mare preţuire acord întîlnirii cu Carl şi Sandra Weschcke, forţele călăuzitoare de la Llewellyn, şi discuţiilor purtate cu ei pe marginea lucrării, ambii manifestînd un interes deosebit faţă de persoana mea şi faţă de ceea ce am de spus. Am fost norocos că am avut posibilitatea de a lucra cu Michael Maupin la redactarea cărţii – interesul lui real manifestat faţă de subiect şi sugestiile făcute, deosebit de utile, au transformat conlucrarea noastră într-o activitate deosebit de plăcută. De asemenea, aş vrea să-i mulţumesc lui William Merlin Cannon pentru că a creat un proiect de copertă care reflectă cu acurateţe spiritul cărţii.

Aş vrea să-mi exprim recunoştinţa şi faţă de prietenul meu, artistul Jim Sorenson, care a creat o frumoasă copertă pentru carte încă din faza de proiect.

În încheiere, aş dori să evidenţiez rolul deloc neglijabil al iubitei mele soţii Laura în realizarea cărţii. Sprijinul şi încurajările ei de-a lungul proiectului au avut o mare însemnătate. În plus, şi-a manifestat dorinţa de a experimenta exerciţiile şi activităţile sugerate pentru fiecare chakră, oferindu-mi astfel un feedback de mare ajutor în sporirea eficienţei. Îţi mulţumesc, Laura, pentru că mi-ai fost aproape – atît de-a lungul proiectului, cît şi ca parteneră de viaţă.

Prefaţă

Cu toţii vrem de la viaţă aceleaşi lucruri – fericire, împlinire, sănătate, prosperitate şi relaţii mulţumitoare. Nu ar trebui să fie atît de greu – totul pare atît de simplu ! Dar lucrurile se învaţă. Viaţa se trăieşte. Ştim cînd ne aflăm în dezechilibru – simţim acest lucru ! Dar ce putem *face* în această situaţie ?

Ni s-au spus atît de multe lucruri despre cum să ne dezvoltăm aptitudinile necesare pentru a ne adapta în societate. Se presupune că, dacă totul îţi merge bine în universul exterior, vei fi fericit. De fapt, asta înseamnă „să pui carul înaintea boilor". Căci mai întîi trebuie să învăţăm cum să fim fericiţi şi împliniţi în fiinţa noastră, după care universul nostru exterior va căpăta contur, ca reflectare a universului nostru lăuntric. Avem nevoie de nişte hărţi pentru a ordona toate aceste elemente şi a ne împlini destinul – iar chakrele pot constitui o astfel de hartă pentru activarea şi echilibrarea diferitelor niveluri de experienţe de viaţă.

Chakrele sînt vîrtejuri energetice localizate în partea frontală a coloanei vertebrale şi poziţionate de la coccis şi pînă în creştetul capului. Ele constituie o hartă a universului nostru lăuntric – relaţiile cu propria noastră fiinţă şi felul în care ne folosim energia. Viaţa înseamnă energie. Aceeaşi forţă care străbate orice formă de viaţă curge şi prin fiinţa ta – este mana (respiraţia), prana, *chi*-ul vieţii. Chakrele interacţionează cu această forţă vitală universală şi însufleţesc diferitele aspecte ale vieţii tale.

Despre existenţa chakrelor am aflat cu mult timp în urmă, din vechea Indie şi de pe vremea yoghinilor hinduşi. Însă nu trebuie să fii yoghin ca să obţii beneficii de pe urma înţelegerii lor. Modelul străvechi

a rezistat încercării timpului datorită autenticităţii şi aplicabilităţii sale. Toţi cercetătorii în domeniu au conştientizat în cele din urmă existenţa chakrelor datorită caracterului lor universal.

Acesta nu este un model teoretic, ci unul empiric ! Nu e doar un obiect de studiu – este vorba despre energia ta ! Este ceva cu care te poţi identifica – sînt chakrele tale, ce deja acţionează la un nivel sau altul. Învaţă despre chakre din interiorul fiinţei tale, nu din aceste pagini. Nu memorarea este importantă – caută să identifici fiecare dintre aceşti centri în propria ta fiinţă. Modul în care am descoperit chakrele şi importanţa lor pentru viaţa mea a fost mai curînd unul indirect. În tinereţe am avut o oarecare înclinaţie pentru sport şi mare parte din identitatea mea timpurie a fost rezultatul acestei concentrări – sau cel puţin identitatea mea exterioară. Ceea ce a dus la o oarecare popularitate şi acceptare. Însă lăuntric eram într-o mare încurcătură : aveam un imens univers interior, dar pe care nu-l înţelegeam. Nu aveam nici un sistem de referinţă.

Şi am crescut cu convingerea că de vreme ce între universul meu lăuntric şi cel exterior era un asemenea dezacord – şi mă gîndeam la lucruri nicicînd abordate de universul exterior – înseamnă că ceva nu este în regulă. Mă preocupa sănătatea mea mentală, însă voiam să ţin secret acest lucru.

M-am dus la facultate ca să mă fac profesor, şi din nou lumea m-a acceptat pentru aspiraţiile mele. Totul părea perfect în universul exterior. Cu toate acestea, în universul meu lăuntric dezordinea era şi mai mare. Am parcurs toate etapele despre care se spunea că duc la fericire, însă în continuare eram confuz.

Am avut totuşi norocul să am o soră astrolog, iar ea mi-a făcut primul horoscop cînd aveam 20 de ani. Şi totul a devenit limpede : am găsit o referinţă la universul meu lăuntric, care nu se baza pe un model patologic. Astrologia mi-a oferit o hartă a universului meu interior şi, pentru prima dată, aveam nişte informaţii despre această parte a caracterului meu. Acest lucru mi-a deschis calea unei cercetări spirituale şi am descoperit cartea lui Ram Dass, *Be Here Now*,

care mi-a dezvăluit mai multe modele viabile ale universului meu lăuntric. Şi am început să văd această lume interioară mai curînd ca pe o resursă extraordinară decît ca pe o sursă de îngrijorare. M-am apucat să studiez chakrele ca majoritatea celor interesaţi, pe calea descoperirii propriei fiinţe. Auzi despre ele pe calea iluminării tale.

S-a întîmplat în urmă cu aproape treizeci de ani, iar de atunci, interesul meu pentru chakre nu a scăzut cîtuşi de puţin : ele întotdeauna îşi găsesc aplicabilitatea. Nu există un moment cînd ar fi inutil să ai o hartă a celor două niveluri ale existenţei : primul, referitor la ceea ce faci în exterior ; al doilea, la care te afli în interiorul propriei tale fiinţe *în timp ce* faci ceea ce faci.

La primul nivel speli vasele. La al doilea, unde te afli, în interiorul propriei tale fiinţe, *în timp ce* speli vasele ? Eşti furios, iritat, supus, cu gîndul aiurea, calm, smerit ? Gama este, practic, nelimitată. Doar o singură activitate, însă cît de multe sînt locurile potenţiale în care te-ai putea afla, lăuntric, în timp ce desfăşori activitatea respectivă ! Acesta este rolul chakrelor, de a te situa, în fiinţa ta interioară, în timp ce faci ceea ce faci.

În cele din urmă mi-am desăvîrşit pregătirea pentru a fi profesor, dar m-am simţit prea constrîns în cadrul sistemului de învăţămînt. Am simţit nevoia să explorez dincolo de zidurile tradiţionale ale educaţiei. M-am mutat, împreună cu tînăra mea familie, în Hawaii, într-o comunitate în care Universitatea Universului a concentrat o abundenţă de informaţii pentru a privi viaţa din afara credinţelor tradiţionale. Am devenit astrolog şi un avid cercetător al căii mistice.

Ne-am mutat în centrul statului Washington, am pus bazele unei noi comunităţi, am deschis un restaurant şi am continuat cercetarea stilurilor de viaţă alternative : yoga, meditaţie, astrologie, alimentaţie naturistă, viaţă în colaborare. Pe la treizeci şi ceva de ani, am vrut să-mi testez credinţele metafizice care m-au îndrumat în viaţă şi am fost pregătit să mă întorc la universitate şi să fac un masterat. Am urmat un program de Studii Individualizate şi, în cele din urmă, am luat diploma de master în metafizică experimentală la Central Washington University.

Mi s-a cerut să obţin din partea comisiei aprobarea pentru cursul pe care l-am creat. M-au ajutat să-mi structurez studiile în aşa fel încît să se ridice la standardele academice ale universităţii. Cursurile pe care le-am fundamentat erau „Psihologie şi metafizică la Junger”, „Vindecare nontradiţională”, „I-Ching” şi „Modele de conştiinţă”. În tezele mele am folosit astrograme, faţă de tradiţionalele teste de personalitate (Stanford, MMPI, Meyers-Briggs etc.). Am pus bazele unui experiment şi am arătat că astrologii puteau folosi astrograme pentru a combina cu precizie, mai presus de întîmplare, chestionare de personalitate completate de indivizi şi horoscopul lor corect. Speram cumva să încerc să atrag respectul comunităţii ştiinţifice faţă de studiile metafizice.

După ce am luat examenul de master, am fost încurajat să-mi dau doctoratul în proiectarea unor teste ştiinţifice pentru măsurarea principiilor metafizice. Totuşi, în acel moment, chiar şi după ce introdusesem – cu succes, se pare – metafizica în universitate, am început să percep nebunia acestei îmbinări dintre metafizică şi ştiinţă. Ele pornesc de la premise diferite. Metoda cercetării ştiinţifice impune stabilirea unui experiment ce elimină toate influenţele, cu excepţia celor controlate de experimentator. În schimb, metafizica porneşte de la interrelaţionarea tuturor formelor realităţii şi de la imposibilitatea izolării evenimentelor prin controlul efectuat de către experimentator.

Am înţeles că partea ştiinţifică, academică a minţii noastre este limitată în ceea ce priveşte capacitatea de a explora aspectele metafizice ale vieţii. Ştiinţa are importanţa ei, însă mi-am dat seama că ea trebuie lăsată la o parte atunci cînd intenţionezi să cercetezi realităţile metafizice. Ştiinţa nu are suflet şi ignoră ceea ce nu poate fi măsurat sau dovedit – acesta este filtrul *ei*. Experienţele universului lăuntric nu pot fi măsurate sau dovedite, dar sînt trăite în fiecare zi.

Cu toţii avem o lume interioară – nu te îndoi de experienţele tale interioare doar pentru că ştiinţa nu le poate dovedi. Experienţele tale lăuntrice nu ar putea fi susţinute nici măcar într-un tribunal. Din

nou, acelaşi filtru greşit. Trebuie să-ţi cultivi latura mistică a caracterului tău, încrede-te în experienţele tale, fii alături de adevăratul tău spirit şi nu te judeca după standarde exterioare. Nimeni nu cunoaşte mai bine decît tine legătura ta cu energia. Este un aspect deosebit de personal, aşa încît, repet, cele scrise aici nu au aceeaşi importanţă ca tot ceea ce aceste lucruri evocă în fiinţa ta lăuntrică.

Înţelegerea chakrelor este una dintre cele mai eficiente modalităţi de abordare a diferitelor niveluri de conştiinţă ce-ţi sînt accesibile. Este un sistem de înţelegere simplu şi totuşi profund, un ghid pentru universul lăuntric. Modelul chakrelor îţi oferă un mod de identificare a *tipului* de energie pe care o experimentezi : supravieţuire, plăcere/ sexualitate, putere, dragoste, creativitate, intuiţie şi spiritualitate. Fiecare dintre aceste şapte niveluri energetice este însufleţit de cele şapte chakre.

În lucrarea de faţă voi prezenta modelul respectiv aşa cum este el înţeles în mod tradiţional, după care voi dezvolta subiectul. Astfel, voi folosi modelul chakrelor ca şablon, pentru a avea la dispoziţie o construcţie în vederea cercetării. Dar, datorită anilor de experienţă, voi avea o viziune mult mai creativă, pentru a depăşi modul tradiţional de utilizare a chakrelor. Probabil că fiecare cititor va reacţiona diferit, ceea ce este un lucru bun. Nu prezint aceste idei ca fiind adevărul absolut, ci mai curînd „lucrări în curs de realizare”, iar dacă simţi altceva decît ceea ce prezint eu în această carte, urmează-ţi adevărul personal. În asta constă totul : experimentarea personală directă a diferitelor centre de conştiinţă.

Fă o încercare şi experienţa ta nemijlocită va confirma valabilitatea meritului ei ca principiu călăuzitor în perceperea experienţelor de viaţă. Te ajută să ştii, în orice moment, de la ce nivel de conştiinţă acţionezi ; îţi oferă o hartă orientativă pentru stimularea şi experimentarea altor niveluri de conştiinţă. Cînd problemele, provocările şi dificultăţile apar în viaţa ta, modelul chakrelor îţi pune la dispoziţie un instrument cu ajutorul căruia să poţi identifica sursa conflictului tău interior. Toţi cercetătorii din acest domeniu înţeleg

în cele din urmă că identificarea sursei lăuntrice este cheia eliberării sinelui.

Ideal ar fi să ajungi să ai o conştiinţă flexibilă, să poţi parcurge liber întreaga ta fiinţă, să te laşi pătruns cu totul de semnificaţia vieţii tale personale şi de învăţămintele actualei incarnări şi totuşi să poţi depăşi sinele tău separat pentru a simţi frumuseţea legăturii tale cu problemele colectivităţii şi Divinitatea.

În analiza chakrelor, mă voi concentra asupra celor şapte chakre principale tradiţionale. În zilele noastre se fac multe speculaţii în legătură cu manifestarea şi a altor chakre în afara celor şapte cunoscute în mod tradiţional. Cu toate acestea, în lucrarea de faţă mă voi limita doar la cele şapte chakre clasice.

Secțiunea I

Introducere

Chakrele: energia vieţii

Viaţa înseamnă energie, iar chakrele conţin energie. Forţa vitală universală străbate întreaga noastră fiinţă şi ne aduce experienţa vieţii. Chakrele sînt acumulatoare şi transmiţătoare ale energiei universale, iar fiecare dintre ele reprezintă frecvenţe distincte în frecvenţa universală. Chakrele interacţionează cu cîmpul electromagnetic, pe care îl transformă în energia ce ne susţine viaţa.

Chakrele sînt canale prin care curge energia universală, dinspre pămînt, prin chakra cea mai de jos, pînă la cea mai de sus, dar nu în mod liniar – este o curgere ciclică şi în ambele sensuri.

Compară acest aspect cu modul în care acţionează fotosinteza în lumea plantelor. Energia soarelui este absorbită de substanţa materială a plantei şi o aduce la viaţă. Energia este atrasă în jos, la rădăcini, care absorb hrana din pămînt. Apoi energia străbate planta în sens ascendent, găsindu-şi expresia finală în înflorirea plantei – energie transformată în frumuseţe şi redată lumii. Aşa se întîmplă şi cu noi: absorbim energie de la soare, iar aceasta ajunge pînă la rădăcina fiinţei noastre, e absorbită din pămînt, după care parcurge un traseu ascendent, devenind în cele din urmă înflorirea fiinţei noastre aşa cum este ea redată lumii. Pe măsură ce lucrăm asupra conştiinţei noastre, această energie devine tot mai mult o expresie a frumuseţii.

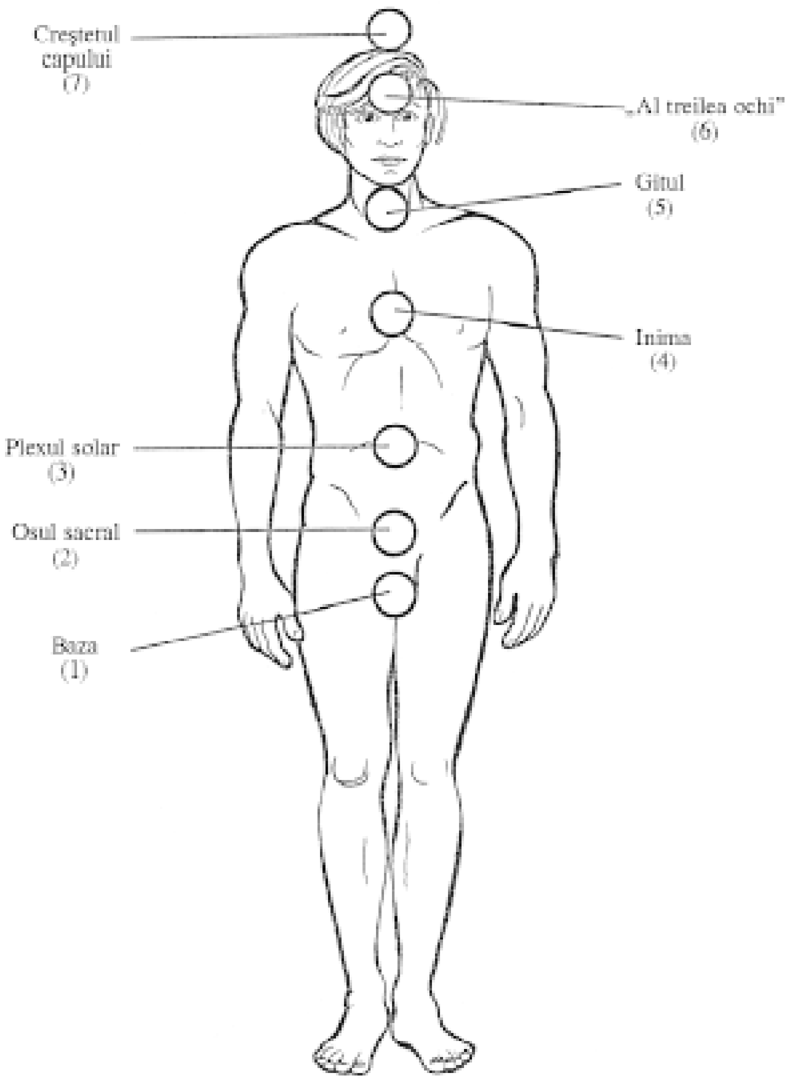

Figura 1. *Amplasarea chakrelor în corpul omenesc*

Chakrele sînt vîrtejuri rotitoare de energie subtilă localizate de-a lungul coloanei vertebrale, de la bazin pînă la creştetul capului (vezi fig. 1). Fiecare dintre cele şapte chakre principale oferă o perspectivă diferită asupra vieţii sau a oricărei situaţii date. Aceeaşi problemă, trăită la diferite niveluri ale conştiinţei, capătă cu totul alte semnificaţii. Imaginează-ţi coloana vertebrală ca fiind axul unui lift, iar chakrele – diversele etaje de la care putem experimenta viaţa. Cînd urci de la un etaj al conştiinţei la altul, perspectiva ta se extinde.

Sau imaginează-ţi chakrele ca fiind şapte etaje ale unei clădiri. Cînd te afli la parter şi te uiţi pe fereastră, ceea ce vezi este semnificativ diferit de imaginea percepută de la fiecare dintre celelalte etaje. Cu fiecare înălţare succesivă, imaginea devine mai vastă. Ideal ar fi să ai ferestre curate la fiecare etaj, pentru ca imaginea să poată fi cît mai clară. Tot felul de credinţe pot întuneca ferestrele şi atunci trebuie să fii gata să-ţi pui convingerile sub semnul întrebării, pentru a le curăţa.

De la fiecare etaj succesiv, percepţia ta se extinde pe măsură ce devii conştient de o realitate mai amplă, ce include etajul anterior şi, de asemenea, o perspectivă ce depăşeşte viziunea pe care o aveai înainte. Scopul este percepţia clară : ferestre curate, nu întunecate de credinţele condiţionate cultural.

Chakrele determină modul în care îţi foloseşti energia. Ele sînt bateriile pentru diferitele niveluri ale energiei tale vitale : primesc, stochează şi emană energie, interacţionînd cu forţa vitală universală. Libertatea cu care energia poate circula într-un du-te-vino continuu între fiinţa ta şi univers este în strînsă legătură cu starea de sănătate resimţită.

Orice blocări sau restricţii în recepţia sau exprimarea acestei energii vitale vor determina o proastă funcţionare a organismului

ca întreg, ce se va manifesta prin boală, disconfort, deficit energetic, teamă sau dezechilibru emoţional. Familiarizîndu-te cu sistemul chakrelor – felul în care acţionează şi cum ar trebui să funcţioneze în mod optim –, poţi depista propriile blocaje şi restricţii, dezvoltînd în acelaşi timp principii orientative pentru înlăturarea obstacolelor. Prin blocaj înţeleg restricţie, avînd în vedere că o blocare completă duce la întreruperea legăturii cu forţa vitală universală – *i.e.*, moarte fizică.

Oricine are chakre – şi toate funcţionează. Această afirmaţie ar trebui să-i liniştească pe aceia dintre voi care-şi fac tot felul de griji legate de faptul dacă au sau nu toate chakrele. Dacă sînteţi vii, le aveţi ! Este surprinzător cît de multor oameni li s-a spus că nu toate chakrele lor funcţionează. Ba funcţionează. Însă gradul de eficienţă diferă de la un individ la altul şi între diversele etape din viaţa omului.

Primul nivel de înţelegere a chakrelor constă în perceperea acţiunii lor în viaţa ta ca un flux energetic. Aceeaşi forţă vitală ce străbate toţi copacii, plantele, animalele, norii, rîurile şi munţii parcurge şi fiinţa ta, prin sistemul de chakre, într-un mod organizat, perceptibil. Acest lucru poate fi observat şi experimentat, dar mai întîi trebuie să dezvolţi perspectiva martorului.

Nivelurile energetice reprezentate de chakre sînt aspecte subtile diferite ale forţei vitale universale. De vreme ce pentru remarcarea acestei deosebiri este nevoie de un punct de observaţie, acest prim nivel de înţelegere necesită dezvoltarea unei „conştiinţe de martor" – „să fii în lume, dar nu din această lume", potrivit unei maxime din Sfînta Scriptură. Asta înseamnă să te situezi, simultan, pe două două niveluri de experienţă : să fii întru totul prezent în trăirea momentului, iar în acelaşi timp să observi

experienţa cu detaşare. Acesta este un martor. Fără un buletin de participare nu poţi şti care sînt jucătorii – doar martorul are buletinul de participare şi poate identifica jucătorii pe teren.

Cei care sînt binecuvîntaţi cu o vedere suprasenzorială suficient de dezvoltată pentru a percepe chakrele le descriu ca fiind vîrtejuri energetice, care se rotesc asemenea unor roţi luminoase, fiecare dintre ele radiind o culoare ce-i este proprie. Cu cît aceste roţi se învîrt mai repede, cu atît cantitatea de energie pe care ele o pot primi şi transmite este mai mare. În toate cazurile, frecvenţa energiei este cea mai scăzută în chakra bazinului, crescînd pe măsură ce urcăm spre chakra creştetului ; la fel, notele muzicale se succedă în sens crescător, iar curcubeul este parcurs de la roşu la violet. Manifestările combinate ale acestor roţi luminoase creează aura – iradiere subtilă, de către chakre, a unei energii luminoase.

Adeseori chakrele sînt asociate cu sistemul glandelor endocrine. Aşezarea lor în corp corespunde cu amplasarea multora dintre aceste glande cu secreţie internă, iar semnificaţia fiecărei chakre în parte este strîns legată de funcţia glandei corespunzătoare. Totuşi, ar fi o greşeală să vedem această legătură ca fiind una de natură fizică. Deşi sînt localizate de-a lungul coloanei vertebrale şi sînt poziţionate chiar în faţa ei, cu siguranţă, chakrele nu sînt de natură corporală.

Energia chakrelor, mai degrabă subtilă decît materială, pătrunde toate aspectele vieţii tale. Conştientizînd fiecare dintre influenţele lor, îţi vei deplasa atenţia de la ceea ce este manifest la energia din spatele evenimentelor, acolo unde se poate produce adevărata schimbare.

Echilibrul

Lucrul cu chakrele necesită echilibru. Aceasta este condiţia generală pentru o circulaţie liberă de-a lungul întregului sistem al chakrelor. Fără echilibru, te fixezi într-o zonă dezechilibrată a vieţii tale, ceea ce va crea situaţii, scenarii şi probleme legate de chakra aflată în dezechilibru. Este inutil să încerci restabilirea echilibrului dintr-un punct de dezechilibru, deoarece întotdeauna compensezi în exces, depunînd un efort prea mare, ce determină un dezechilibru spre cealaltă polaritate – o oscilaţie în jurul punctului de echilibru în încercarea de a-l dobîndi, în locul unei cufundări în el.

Exercițiul 1

O postură yoga într-un singur picior demonstrează acest lucru. „Postura arborelui" este uşor de descris. Stai în picioare, drept, cu greutatea distribuită egal pe ambele picioare. Mută-ţi greutatea pe piciorul stîng, astfel încît să poţi ridica laba piciorului drept, astfel eliberat, şi să o lipeşti de partea interioară a coapsei piciorului stîng. Întinde-te simultan în jos şi în sus, pentru a evita scoaterea în afară, spre stînga, a şoldului. Apoi uneşte-ţi palmele în faţa pieptului, ca pentru rugăciune. Găseşte punctul de echilibru (vezi fig. 2).

Figura 2. *Găsirea echilibrului folosind „Postura arborelui”*

Dacă încerci pentru prima dată această postură, probabil că te vei clătina spre înainte şi spre înapoi, încercînd să cauţi poziţia dorită. Foloseşti muşchii mari de la picioare şi abdomen pentru a încerca să găseşti poziţia corectă, însă oscilezi în continuare în jurul punctului de echilibru. În cele din urmă, întreaga ta fiinţă este în echilibru. Te aliniezi cu punctul central deja existent! Renunţi să mai încerci şi totuşi te aliniezi cu punctul de echilibru interior. Nu uita că, fie şi atunci cînd reuşeşti să stai în această postură, tot mai faci unele mici ajustări cu ajutorul tălpilor şi degetelor de la picioare – însă, în mod evident, mai subtile decît înainte.

Acelaşi lucru este valabil şi în cazul minţii şi al sentimentelor. Acelaşi proces la toate nivelurile. Înainte de a experimenta echilibrul, încerci să-l realizezi cu efort – de parcă n-ar fi acolo de la început! În cele din urmă, renunţi la efort şi te aliniezi cu punctul de echilibru lăuntric. Pare paradoxal, dar, pînă nu înţelegi acest lucru, nu poţi progresa. Echilibrul este calea, conflictul – iluzia. Trebuie să crezi că echilibrul există undeva şi că, dacă manifeşti sensibilitate faţă de el, vei reuşi să te aliniezi cu el.

Pentru a conştientiza în fiecare zi acest lucru, ar trebui să-ţi cîntăreşti convingerile. Căci orice decizie pe care o iei fără a o cîntări în prealabil va duce, inevitabil, la ajustări ulterioare. Ştiind acest lucru, vei evita să iei hotărîri dintr-o poziţie descentrată şi vei aştepta pur şi simplu să-ţi restabileşti echilibrul. Luarea unor decizii dintr-o poziţie echilibrată determină luarea unor decizii echilibrate. Pare prea simplu ca să fie adevărat – dar, adeseori, adevărurile cele mai simple sînt şi cele mai profunde.

Legătura dintre dintre chakre se realizează în centrul, în miezul chakrelor, în punctul de echilibru. Să crezi în centrul tău – şi să fii convins că poate fi găsit întotdeauna.

Desigur, trebuie să cunoşti senzaţia de echilibru pentru a afla dacă îl experimentezi sau nu. Este un paradox : dacă nu cunoşti acest loc lăuntric al armoniei, nu ştii senzaţia pe care ţi-o dă acest centru de greutate ; nu ai nici un punct de referinţă. Din fericire, orice formă de viaţă are o scînteie divină, aşa încît fiecare dintre noi va avea parte de o anumită armonie. Iar dacă eşti atent, vei observa cît de uşor, fără efort se manifestă ea. Este calea acţiunii fără efort : a învăţa să te mişti prin viaţă cu mai multă graţie şi mai uşor, pe măsură ce viaţa îţi este cuprinsă tot mai mult de armonie.

Conflictele încep să dispară din viaţa ta pe măsură ce înveţi să nu mai reacţionezi instinctiv. Viaţa ta începe să se manifeste cu mai multă uşurinţă. Vor mai apărea probleme, însă le vei putea rezolva făcînd mici ajustări – aşa cum ajustezi, cu degetele de la picioare, o poziţie de yoga. Viaţa va continua să se desfăşoare în felul ei misterios. Necunoscutul ne va rezerva întotdeauna noi surprize, provocîndu-ne (într-o succesiune nesfîrşită de posibilităţi) să evoluăm – însă, de îndată ce ai învăţat arta echilibrului, aplici aceeaşi deprindere la fiecare nouă situaţie.

Echilibrul determină o valorificare superioară a vieţii tale. Toate simţurile tale se intensifică, oferindu-ţi capacitatea de a te bucura de cele mai subtile experienţe – ca şi cum fiecare dintre ele devine mai uşor de satisfăcut. Înainte de realizarea echilibrului, chakrele inferioare sînt nesăţioase – niciodată nu ai în suficientă măsură senzaţia de a fi satisfăcut nevoile chakrei. Pe măsură ce înveţi să te concentrezi, simţurile tale se perfecţionează

tot mai mult şi îţi este mai uşor să satisfaci nevoile fiecărei chakre. Plăcerile simple ale vieţii încep să aibă, pentru tine, o semnificaţie sporită.

Thich Nhat Hanh încheia una dintre discuţiile sale (1992) cu următoarea idee :

Nu există o cale spre Fericire, Fericirea este calea.
Nu există o cale spre Pace, Pacea este calea.
Nu există o cale spre Iluminare, Iluminarea este calea.

Şi am putea adăuga : „Nu există o cale spre echilibru, echilibrul este calea”.

Abandonarea

Din discuţia precedentă rezultă că nu poţi „dobîndi" o stare de echilibru – trebuie să te cufunzi în ea şi să te laşi în voia experienţei. Acelaşi lucru este valabil pentru fiecare dintre energiile chakrelor. La nivelul primei chakre nu poţi dobîndi siguranţa – trebuie să te laşi pătruns de sentimentul prezenţei sale. La a doua chakră nu poţi dobîndi plăcerea – trebuie să te cufunzi în trăirea plăcerii care-ţi este la îndemînă. Ca şi în cazul supravieţuirii şi plăcerii, acelaşi lucru este valabil şi pentru putere, dragoste, creativitate, intuiţie şi spiritualitate. Trebuie să cunoşti forma de manifestare echilibrată a energiei tale lăuntrice şi să intri în rezonanţă cu ea. (Pentru harta chakrelor, vezi anexa de la p. 184.)

Exercițiul 2

Alege-ţi o poziţie confortabilă, potrivită pentru visare – este un exerciţiu de imaginaţie. Închipuieşte-ţi o situaţie în care te simţi perfect liniştit. Imaginează scenariul cu ochii minţii. Imaginează sentimentul de armonie cu toate aspectele vieţii. După care, aici şi acum, lasă-te pătruns de senzaţia degajată de această trăire. Transformă emoţia într-o experienţă imediată, pe care o simţi. Tocmai ai simţit chakra inimii.

Ai putea efectua acest exerciţiu cu fiecare chakră în parte, lăsîndu-te pătruns de senzaţia de siguranţă, de putere, de

creativitate sau de orice altă natură. Aducînd experienţa în timpul prezent, activezi chakra şi, în esenţă, simţi energia chakrei stimulate, în loc să încerci să o produci. Este ceea ce am putea numi abandonare în voia experienţei. Pentru aceasta este nevoie de credinţa şi convingerea că vei rămîne cu picioarele pe pămînt chiar dacă renunţi, la nivelul acestei chakre, la comportamentul voluntar. Este nevoie de încrederea şi convingerea că armonia există cu adevărat – însă mai întîi tu trebuie să crezi că poate fi găsită, pentru a te putea lăsa apoi în voia ei.

Curăţarea ferestrelor

Experimentarea armoniei doar prin acordarea cu punctul de echilibru se împotriveşte convingerilor noastre. Am învăţat că viaţa este grea („Viaţa e parşivă şi după aceea mori”) – o serie de provocări fără sfîrşit care, în cele din urmă, te pun la pămînt. Dacă eşti mereu vigilent, energic, fără astîmpăr, poţi fi cu un pas înaintea unei eventuale căderi – dar, pînă la urmă, „îţi vine de hac”. Mulţi dintre noi se cramponează inconştient de asemenea convingeri deoarece ele şi-au lăsat amprenta asupra noastră fără ca noi să conştientizăm acest lucru. Astfel de convingeri de care ne agăţăm în mod inconştient ne împing spre chakrele noastre inferioare – concepţia că „cel mai puternic supravieţuieşte”.

Înţelegerea chakrelor te poate ajuta să rupi lanţul ce te leagă de credinţele culturale pe care le-ai asimilat. Dacă manifeşti deseori un dezechilibru la nivelul unei chakre anume, probabil că ai tendinţa de a păstra o imagine falsă, desigur, a propriei tale persoane – falsă prin faptul că nu se potriveşte cu fiinţa ta şi nu te conduce la punctul tău central, ci determină o stare de dezechilibru ; dacă te-a condus la punctul tău central, nu vei cunoaşte dezechilibrul.

Aceste imagini false sînt incluse în propria ta imagine de sine atunci cînd reacţionezi exagerat sau te adaptezi la părerile pe care ceilalţi le au despre tine. Ce rol ai avut în familia ta ? Cu

toţii ne asumăm un rol în dinamica familiei, iar această identitate timpurie a sinelui în cadrul familiei are o influenţă puternică. Acest lucru te va face să păstrezi anumite şabloane comportamentale dictate de rolul tău familial, pînă vei încerca să te eliberezi.

Dacă ai fost cel mai mare dintre fraţi, atunci probabil că ţi-ai asumat rolul familial cu responsabilitate. Cea de-a treia chakră a sistemului tău energetic este dezvoltată în exces, ai probleme, în majoritatea situaţiilor, cu cedarea controlului ? Sau ai fost mezinul familiei şi lăsai în seama celorlalţi propria ta siguranţă ? Acest lucru va determina, probabil, un dezechilibru la nivelul primei chakre şi o tendinţă de a depinde de ceilalţi. Sau ai fost rebelul familiei ? Conciliatorul ? Oaia neagră ? Toate aceste roluri produc în noi patternuri de comportament. Dacă manifeşti constant un dezechilibru la nivelul unei anumite chakre, analizează-ţi rolul pe care, atunci cînd erai copil, ţi l-ai asumat în cadrul familiei şi vezi dacă nu cumva comportamentul tău actual are rădăcini şi în acea perioadă. Cînd poţi identifica sursele patternurilor tale comportamentale, îţi vine mai uşor să învingi un comportament conflictual şi să alegi în mod conştient ceea ce slujeşte mai bine intereselor tale.

Ruperea legăturilor de familie şi ştergerea amprentelor culturale, mărturisite sau nu, sînt esenţiale pentru cunoaşterea eului tău adevărat. Nu vrem să spunem că orice condiţionare este inadecvată ; se poate ca unele condiţionări să fi determinat patternuri foarte benefice pentru tine. Cu toate acestea, probabil că unele influenţe nu ţi-au sprijinit felul tău natural de a fi. Bineînţeles că şi o ripostă exagerată faţă de această marcare timpurie te-ar dezechilibra, făcîndu-te mai degrabă să fii influenţat de decît să reacţionezi la diverse situaţii – şi, drept urmare, nu permite intervenţia unei alegeri conştiente.

Dezvoltă-ţi punctul de referinţă în conştiinţă pentru a te observa în viaţa ta de zi cu zi. Să ştii că destinul tău este să trăieşti în armonie, iar dacă nu reuşeşti acest lucru, găseşte patternurile. Analizează-ţi propria fiinţă şi observă patimile care te smulg din centrul tău. Pur şi simplu, spune-ţi că trebuie să renunţi la comportamentele dăunătoare de care te cramponezi. În esenţă, depersonalizezi problemele detaşîndu-te de ele. După cum se spune, pentru a simţi armonia, trebuie să renunţi la nevoia ta de a fi corect.

Să spunem că manifeşti constant un dezechilibru la nivelul celei de-a doua chakre, cu tendinţe spre concentrarea excesivă asupra plăcerii senzoriale. S-ar putea, oare, ca rădăcinile acestei trăiri să se afle în copilăria ta timpurie? Simţurile ţi-au fost atenuate, lăsîndu-ţi senzaţia că niciodată nu vei gusta pe deplin plăcerea? Să fi fost vorba despre o lipsă de afecţiune? Nu ai fost alăptat la sîn? Să fie, oare, dorinţa avidă de plăcere din viaţa ta de adult o încercare inutilă de a cîştiga plăcerea de care nu ai avut parte pe cînd erai copil?

Aceasta este analiza pe care vrei să o faci în procesul de căutare a cauzelor dezechilibrului tău. Pe măsură ce-ţi observi comportamentul şi, în acelaşi timp, conştientizezi care sînt cauzele lui, vei putea face alegeri conştiente, în loc să urmezi un impuls orb care duce în permanenţă la o stare de dezechilibru. În acest exemplu, ar trebui să te concentrezi asupra activităţii echilibrate a celei de-a doua chakre şi să încerci să te armonizezi cu ea în cea mai mare măsură. Aceasta ar însemna capacitatea de a simţi plăcerea – şi nu numai căutarea ei (vezi secţiunea despre echilibrarea celei de-a doua chakre, p. 55). Toate acestea sînt valabile şi pentru dezechilibrele manifestate la nivelul celorlalte chakre.

Secțiunea a II-a

Chakrele

În cele ce urmează vom face o descriere detaliată a tuturor chakrelor, în stările lor de echilibru şi dezechilibru. Fiecare chakră va fi cercetată la diverse niveluri: *impulsul* fiecărei chakre, care ne atrage atenția asupra ei; *percepția*, cum ni se înfățişează viața prin prisma fiecărei chakre; *starea de dezechilibru* cauzată de înțelegerea chakrei respective, dar fără o integrare reuşită a experiențelor în viața ta; *susținerea conştiinței* sau ce trebuie făcut pentru a păstra acest nivel de conştiință echilibrat şi integrat; *scopul* asociat fiecăreia dintre chakrele superioare. Vom indica şi culorile şi cristalele care ajută la activarea chakrelor. În cele din urmă, vom analiza diverse sfaturi cu privire la modul de integrare a fiecărei chakre în diverse situații de zi cu zi, indicînd felul în care pot fi cît se poate de utile.

Instinctul de supravieţuire : prima chakră

Culoare : *roşu*
Cristale : *rubin, granat, obsidian*
Localizare : *baza coccisului*

Este rădăcina fiinţei tale şi legătura ta cea mai profundă cu trupul tău şi cu pămîntul. Fiecare dintre noi are un corp şi latura lui instinctuală. Desigur, omul nu are doar o natură instinctuală, însă aceasta constituie o parte vitală fiinţei noastre.

Impulsul primar asociat cu această chakră este supravieţuirea – este cea mai instinctivă dintre toate chakrele. Hrana, îmbrăcămintea, adăpostul şi protecţia sînt necesităţile la care ea reacţionează ; sexul, pentru procreare şi perpetuarea speciei, este, de asemenea, un impuls al acestei chakre. Într-un cuvînt, *supravieţuirea* este impulsul fundamental.

Pentru a înţelege prima chakră, acordă o atenţie deosebită laturii instinctuale a fiinţei tale şi lucrurilor de care ai nevoie pentru a te menţine în viaţă. Ai un corp. Energia cea mai pură te învăluie atunci cînd găseşti un loc de pe pămînt care îţi înviorează trupul în cel mai înalt grad. În natură, fiecare animal are un habitat specific, în care se simte cel mai bine. Ce fel de mediu şi de habitat îţi stimulează cel mai mult fiinţa ? La modul ideal, ar trebui ca dimineaţa, cînd ieşi pe uşă, să simţi cum climatul, vegetaţia te învigorează – pur şi simplu *să simţi* mediul înconjurător.

Această sensibilitate diferă de la un individ la altul. Unii se simt bine la munte, alţii pe plajele fierbinţi, alţii în grădini bine îngrijite, alţii în oraşe, iar alţii în spaţii deschise. Descoperă-ţi legătura cu această forţă vitală – este un proces care ar putea determina o confruntare cu propriile tale convingeri : ce te faci dacă locul ce-ţi este sursă de energie nu se potriveşte cu stilul de viaţă pe care ţi-l doreşti ? Mulţi dintre noi s-au născut în locuri care nu se potrivesc cu conexiunea lor vitală fundamentală. Dacă este şi cazul tău, atunci probabil că ai vrea să descoperi care mediu te revigorează cel mai mult.

Caută-l, într-un fel sau altul. Dacă nu concepi să te muţi într-un loc cît se poate de încîntător din mijlocul naturii, caută locul respectiv în mediul în care trăieşti. Căci natura este prezentă pretutindeni, chiar şi în oraşe. Ceva creşte undeva. Participă, interacţionează cu forţa vitală şi simte cum te învigorezi. Adu flori în casă sau la birou. Caută un copac preferat cu care să stabileşti o legătură. Soţiei mele îi place să alerge dimineaţa, iar în drumul ei a găsit un copac care îi vorbeşte. I-a pus chiar şi un nume – şi dimineaţa se opreşte din alergat pentru a-şi îmbrăţişa prietenul, interacţionînd cu el. Corpul uman al fiecăruia dintre noi simte nevoia unei interacţiuni cu natura, într-un fel sau altul. Impulsul unei prime chakre sănătoase caută acest contact.

Perspectiva supravieţuirii

Această chakră este prima dintre cele inferioare, unde se iniţiază procesul de individualizare. Plecînd de la acest nivel, nu este greu de înţeles ; este încorporat sub forma instinctului de supravieţuire. Este animalul din noi, partea cea mai depărtată de legătura cu Divinitatea, care acţionează pe baza instinctului de supravieţuire specific junglei : „Să nu ai încredere în nimeni”.

La nivelul acestei chakre se desfăşoară primul test de conştiinţă. Aici îţi aperi, în cele din urmă, sensul diferit al sinelui sau eşti înghiţit în normele codificate cultural ale timpului tău. Cu toţii sîntem determinaţi cultural, verbal şi nonverbal. Aşteptările din partea familiei, şcolii, Bisericii, prietenilor şi colegilor de muncă ne oferă un puternic mesaj despre cum ar trebui să ne armonizăm cu ceilalţi. Dacă nu reuşeşti să evaluezi această determinare întrebîndu-te dacă aceste influenţe sînt benefice pentru tine, atunci vei avea, probabil, sentimentul că ai pierdut orice legătură cu propria ta viaţă. Cînd ai succes într-o viaţă pe care ţi-o aleg alţii, dar care nu ţi se potriveşte, vei simţi o povară.

De asemenea, tot aici trebuie să înfrunţi testul de securitate. Vei aborda cu credinţă sau cu teamă chestiunile de supravieţuire ? Acesta este testul. Teama ne impulsionează şi mai mult în direcţia izolării, în vreme ce credinţa ne face să conştientizăm curgerea vieţii, mai grandioasă decît fiinţa noastră. Pentru a echilibra această chakră, trebuie să crezi că, dincolo de individualitate, există o realitate mai amplă.

La nivelul primei chakre, problemele de supravieţuire sînt dominante. Aici, ori te afli într-o stare de echilibru, ori nu. Dacă eşti echilibrat înseamnă că ai căutat şi ai găsit acel mediu prielnic fiinţei tale. Dacă descoperi modalitatea de a te bucura de dezvoltarea acelor capacităţi necesare supravieţuirii, atunci supravieţuirea ta se realizează firesc şi elegant. Viaţa ta funcţionează.

Expresia dezechilibrată a supravieţuirii

Primul indiciu al unei stări de dezechilibru este sentimentul de nesiguranţă. Dacă nu există suficiente resurse pentru a furniza hrana, îmbrăcămintea sau adăpostul necesare, nevoile

acestei chakre te vor măcina în aşa măsură, încît îţi va veni foarte greu să te concentrezi şi asupra altor probleme. Una dintre provocările acestor necesităţi este recunoaşterea lor ca fiind diferite de la un individ la altul şi va trebui să descoperi, în cazul tău, de ce ai nevoie ca să te simţi în siguranţă.

Dacă eşti în stare de dezechilibru, atunci înseamnă că teama de insuficienţă ţi-a întunecat percepţiile, instalîndu-te într-un ciclu de nesiguranţă – iar avînd acest sentiment şi abordînd viaţa din perspectiva victimei, găseşti în toate prea multe scenarii care să-ţi confirme opinia despre lipsuri. Cît timp chestiunile privind supravieţuirea sînt în dezechilibru, nu ai capacitatea de a aborda perspectiva extinsă a celorlalte chakre. Cunoaşterea acestui lucru ar trebui să te motiveze să restabileşti echilibrul acestei prime chakre, ceea ce ţi-ar permite să sporeşti conştientizarea ei.

Cînd nevoile acestei chakre nu sînt în echilibru, perspectiva ta va fi deformată de starea de nesiguranţă. Cu toţii sîntem familiarizaţi cu aceste sentimente. Dacă ai acceptat faptul că siguranţa înseamnă „poziţie defensivă”, atunci încerci permanent să îţi întăreşti apărarea, pentru orice eventualitate. Alternativ, o stare de dezechilibru s-ar putea manifesta ca o lipsă reală în plan material, ce reflectă şi justifică dezechilibrul interior.

Nu uita că o percepere energetică a vieţii este întotdeauna determinată în primul rînd de legătura ta cu energia chakrei şi doar în al doilea rînd de manifestarea în exterior. Nu aştepta ca universul fizic să revină la starea de echilibru pentru ca tu să te simţi echilibrat aici. Nu vei reuşi, deoarece dezechilibrul exterior este o reflectare a celui lăuntric. Să fim cinstiţi : dezechilibrul interior nu este produs de situaţii exterioare, ci, de fapt, el

determină situaţiile din lumea înconjurătoare. Aceasta este perceperea energetică a vieţii – modifică experienţa lăuntrică a energiei şi lumea exterioară va răspunde în mod corespunzător.

Exercițiul 3

Cînd te simţi în nesiguranţă din cauza notelor de plată neachitate sau pentru că s-ar putea să rămîi fără nici un venit, încearcă acest exerciţiu pentru cultivarea unei baze de securitate fără nici o legătură cu banii. Mai întîi abordează situaţia ta dintr-o perspectivă energetică – înţelege că lumea exterioară nu determină experienţa. Desigur, din perspectiva eului, pare că sentimentele de nesiguranţă ar fi cauzate de notele de plată. Încearcă să nu uiţi faptul că aceasta este o iluzie în a cărei capcană cădem foarte uşor. Pentru a te vindeca de această nesiguranţă, fă o plimbare în mijlocul naturii. Nu pentru mişcare, ci pentru a comunica. Observă abundenţa vieţii şi contemplă curgerea forţei vitale universale în întreaga natură. Există destulă forţă vitală pentru a însufleţi toate speciile de plante, de animale, rîurile, norii... Aceeaşi forţă vitală străbate întreaga natură. În cele din urmă, simţi cum aceeaşi forţă te cuprinde şi pe tine. Şi atunci înţelegi, dintr-o dată, că nu tu îţi *trăieşti viaţa* pur şi simplu, ci viaţa este cea care *te sălăşluieşte* ! Îţi dai seama că nu voinţa ta este cea care face să-ţi bată inima, plămînii să respire sau sîngele să circule. Este o forţă mai mare, care însufleţeşte orice formă de viaţă, iar tu eşti parte a acestui sistem. Şi-ţi dai seama că, dintr-o dată, toată nesiguranţa ta a dispărut.

Mulţi indivizi dezechilibraţi la nivelul primei chakre încearcă să se adapteze la o viaţă pe care ceilalţi o consideră corespunzătoare fără suficiente analize de sine pentru a determina dacă aceste situaţii corespund într-adevăr nevoilor lor reale. Dacă aceasta este şi situaţia ta, vei descoperi că ai unele nevoi stringente care necesită atenţie.

Un exemplu evident este tînăra mamă cu trei de copii pe care soţul a părăsit-o. Nevoile urgente de supravieţuire vor constitui un factor de epuizare pentru energia ei. Un exemplu mai puţin evident este tînărul care a reuşit în societate înainte de a descoperi care sînt propriile lui valori. Se poate manifesta un sentiment de nesiguranţă şi în situaţia în care nu există probleme legate de hrană, îmbrăcăminte sau adăpost. Oricum, chiar dacă bogăţia materială nu are pentru el o valoare semnificativă, siguranţa lumii va fi percepută ca inexistentă, iar el va căuta în continuare, cu aviditate, siguranţa interioară. Poate că a obţinut un apartament de lux, chiar în mijlocul unui oraş mare, doar pentru că era lucrul dorit de o persoană cu statutul său social. Ar fi foarte bine dacă aceasta ar răspunde necesităţilor lui de securitate personală. Dacă totuşi este genul de om care, pentru o bună stare de sănătate, ar avea nevoie să trăiască la ţară, atunci se va simţi în continuare în nesiguranţă şi va avea sentimentul unei dezrădăcinări, oricît de somptuos ar fi apartamentul său. Din acest motiv este atît de important să-ţi descoperi propriile nevoi printr-o introspecţie sinceră şi avînd conştiinţă de sine.

Cum să menţii un nivel echilibrat de supravieţuire al conştiinţei

Conştientizarea primei tale chakre este exclusiv de natură fizică. Menţinerea vieţii fizice înseamnă uzură, de vreme ce supravieţuirea este punctul focal al conştiinţei. „Ucide sau vei fi ucis”, bine cunoscuta lege a junglei, este *modus operandi* al primei chakre. Nici chiar sexul nu este privit cu mai multă înţelegere – pofta este cea care impulsionează prima chakră.

La acest nivel, sexul este doar un impuls, nimic mai mult decît un impuls biologic de perpetuare a speciei. Din perspectiva acestui centru energetic, sexul e perceput mai curînd ca act sexual pur şi simplu decît ca „a face dragoste".

Este uşor de calificat prima chakră ca fiind primitivă, însă nu ar trebui să uităm că, dacă nu am supravieţui, interesul acordat celorlalte chakre ar fi pur teoretic ! Manifestările sănătoase de la nivelul de conştiinţă al primei chakre includ un simţ al siguranţei, capacitatea de a-ţi găsi stabilitatea şi sentimentul unei legături dintre corp şi pămînt, precum şi o conştientizare acută a instinctelor de protejeare a sinelui.

Stabilitatea poate fi cultivată prin orice fel de activităţi ce determină o legătură directă cu pămîntul – dintre care cele mai eficiente sînt grădinăritul şi plimbările desculţ pe pămîntul gol. Stabilitatea poate fi înlesnită şi prin vizualizare.

Exercițiul 4

Imaginează-ţi un cablu de împămîntare ce porneşte de la coloana ta vertebrală şi se pierde în adîncul pămîntului. Cu ochiul minţii, imaginează-ţi cum orice energie mentală excesivă se scurge de-a lungul coloanei tale vertebrale şi se risipeşte în pămînt prin acel cablu de împămîntare. Imaginează-ţi cum cablul tău prinde rădăcini imense, ca ale unor copaci uriaşi. Vizualizează cum aceste rădăcini se amestecă printre rădăcinile copacilor. Acum imaginează-ţi că poţi să absorbi energia pămîntului prin respectivul cablu de împămîntare. Vizualizează cum aceeaşi forţă centrată a copacilor îţi este, de asemenea, accesibilă.

Evident, sportul este un mod sănătos de activare a primei chakre. Cu cît este mai competitiv, fizic şi implică mai multe riscuri, cu atît un sport se adresează în mai mare măsură

primei chakre. Boxul şi fotbalul sînt principalele exemple ale acestei energii brute, agresive. Săriturile cu paraşuta, conducerea unei maşini de curse şi alte activităţi similare cu riscuri mari în ceea ce priveşte supravieţuirea ţin, de asemenea, de cea dintîi chakră. La fel şi căutarea senzaţiilor tari, cum ar fi activităţile din parcurile de distracţii sau furişarea pe ici, pe colo cu speranţa că nu vei fi prins!

În esenţă, această chakră este cel mai profund şi cel mai personal aspect al sinelui. Este departe de chakrele colective, fiind aşadar, dintre toate, cea mai defensivă, mai competitivă şi mai orientată spre sine. Cînd simţim că supravieţuirea ne este ameninţată, regulile se schimbă, conservarea sinelui fiind un instinct puternic.

Memoria speciilor stimulează instinctele în acest punct – codificarea biologică. Nu este doar o atitudine sau o părere. Instinctul este rezultatul final al evoluţiei speciei tale – instinctul de supravieţuire. Dacă acţionezi de la acest nivel al conştiinţei, obiectivul tău principal este să rămîi în viaţă; dar chiar şi acest lucru pare o provocare. Acţiunile tale sînt dirijate mai curînd de frică decît de credinţă.

Acesta este nivelul de conştiinţă la care experimentezi cea mai mare separare de spirit. Dacă te afli la acest nivel, este uşor să te simţi izolat şi privat de acele bucurii ale vieţii pe care ceilalţi par să le aibă. În acest caz, evadează în mijlocul naturii şi lasă-te în voia laturii tale instinctuale. Simte viaţa, iar trăirile specifice celei de-a doua chakre nu vor întîrzia să-şi facă simţită prezenţa.

Pentru a menţine echilibrul la acest nivel, condiţia ta socială, casa, ocupaţia şi familia ta trebuie să-ţi ofere resursele corespunzătoare pentru a veni în întîmpinarea nevoilor tale de siguranţă

fundamentale. Poţi simţi diverse lucruri în legătură cu acest aspect de la acceptabilitate la abundenţă, însă principalul este să nu ai nevoi urgente. Pentru a obţine o asemenea stare de echilibru, trebuie să-ţi dai seama care sînt nevoile tale în acest domeniu şi să ai suficiente resurse pentru a veni în întîmpinarea lor. Cînd energia este în stare de echilibru, ea se înalţă firesc la nivelul celei de-a doua chakre.

Nu uita că, dacă puterea ta de concentrare nu depăşeşte nivelul acestei chakre, necesităţile sale nu vor părea să fie satisfăcute. Omul bogat care are, în bancă, bani ca nimeni altul – şi totuşi se simte nemulţumit şi nesigur – este o exemplificare perfectă a acestei situaţii.

Sfaturi pentru stimularea PRIMEI chakre

În viaţă sînt multe situaţii cînd teama determină comportamentul. Dacă simţi că te afli într-o stare de dezechilibru, cercetează-ţi cîmpul energetic şi vezi dacă nesiguranţa şi temerile îţi domină conştiinţa. Dacă este aşa, atunci înseamnă că se impune restabilirea echilibrului primei chakre.

Sau, dacă pur şi simplu simţi o nevoie sporită de siguranţă, pasiune, forţă şi intensitate, din nou trebuie să te concentrezi asupra primei chakre. Încearcă „Postura arborelui", pentru a cîştiga în stabilitate şi echilibru. Pentru a stimula puterea laturii tale instinctuale, ieşi în mijlocul naturii şi simte că faci parte din structura vieţii. Nu uita că absorbi aceeaşi forţă vitală ca şi copacii măreţi din jurul tău. Vizualizează culoarea roşie şi simte cum puterea şi vitalitatea ei îţi străbate întreaga fiinţă. Pentru a-ţi uşura efortul, ai putea să porţi o cămaşă roşie sau o eşarfă de aceeaşi culoare. Fă o plimbare, încercînd în acelaşi

timp să vezi în cîte moduri te poţi armoniza cu culoarea roşie. Pentru a te acorda mai uşor cu forţa şi pasiunea în stare de echilibru, poţi folosi ca etalon granatul, rubinul sau obsidianul.

Teama are menirea de a funcţiona ca semnal de alarmă, şi nu ca o stare de conştiinţă. Învăţînd cum să stimulezi şi să echilibrezi prima chakră, te poţi elibera de o mentalitate bazată pe frică. Ştii că latura ta instinctuală este armonizată în cel mai înalt grad şi îţi imaginezi, în plan secund, aceste instincte în stare de alertă. Dacă te ameninţă un pericol real oarecare (de exemplu, o maşină care este cît pe ce să te lovească în timp ce traversezi strada), ai încredere că instinctele tale te vor avertiza în mod corespunzător, salvîndu-te din calea primejdiei. Aceasta îţi eliberează conştiinţa şi îţi permite să te concentrezi asupra unor preocupări mai plăcute – ceea ce constituie baza celei de-a doua chakre.

Căutarea plăcerii : a doua chakră

Culoare : *portocaliu*
Cristale : *carneol, chihlimbar*
Amplasare : *zona bazinului*

Impulsul principal al acestui centru energetic este căutarea plăcerii. Activităţile senzuale şi sexuale devin o preocupare principală. Împreună cu dorinţa de a te cufunda în universul senzaţiilor, o altă necesitate a celei de-a doua chakre este aceea de a te simţi atrăgător şi în stare să obţii ceea ce doreşti. Acest centru energetic te face să simţi viaţa din plin şi stimulează trăirile emoţionale. Acolo unde prima chakră se mulţumeşte doar cu supravieţuirea, a doua chakră stîrneşte şi dorinţa de a te şi bucura de experienţă.

Perspectiva plăcerii

Perspectiva celei de-a doua chakre este însufleţită de magnetism. Ce vă atrage şi ce vă dezgustă ? Cel mai adesea, această stimulare energetică este dominată de sexualitate, dar, cu siguranţă, nu se limitează la acest lucru. De la experienţa împlinirii la căutarea hedonismului, la dezamăgirea provocată de o dragoste neîmpărtăşită, perspectiva celei de-a doua chakre oferă niveluri absolut noi de percepţie a vieţii. Dincolo de supravieţuire,

căutarea celei de-a doua înseamnă să te bucuri de experienţa vieţii.

O viaţă ghidată de magnetism dă putere chiar şi celor mai lumeşti experienţe, transformîndu-le în ceva aparte. Este totuşi un drum plin de pericole, deoarece, pe măsură ce conştientizezi magnetismul, în cele din urmă îţi dai seama că nu atragi doar experienţe sănătoase. Pe măsură ce magnetismul tău creşte, sporesc şi prilejurile de a rătăci drumul ! Acest lucru duce în cele din urmă la dezvoltarea unor valori personale, fără de care căutarea plăcerii se reduce la hedonism şi viaţă nedisciplinată. Asemenea valori te îndrumă în acceptarea în viaţa ta a unor ocazii ce îţi oferă plăcere şi în dezvoltarea unui discernămînt cu privire la aspectele care nu-ţi slujesc cel mai bine interesele.

Avantajul perspectivei magnetice este acela că aduce buna dispoziţie şi eliberează de perceperea vieţii ca fiind trudnică şi bazată pe datorie. Este întăritor să trăieşti viaţa cu scînteia celei de-a doua chakre. Înţelepciunea multor culturi sugerează faptul că neobosita căutare a plăcerii duce la pieire şi, drept urmare, acestea propovăduiesc abstinenţa şi celibatul. Este uşor de înţeles acest sfat, avînd în vedere că e cît se poate de greu să experimentezi cu adevărat acea plenitudine a plăcerii pe care o oferă această chakră şi, în acelaşi timp, să-ţi păstrezi echilibrul. Este nevoie să înveţi cum să te laşi cuprins de senzaţia de bucurie.

Experimentarea plăcerii este un lucru, însă recunoaşterea caracterului plăcut al experienţei şi, după aceea, pătrunderea în sentimentul perceput de apreciere a momentului constituie o artă. În a doua chakră există o foame care cu uşurinţă poate deveni nesăţioasă pînă cînd vei învăţa cum să pătrunzi experienţa plăcerii, nu doar să o vînezi. Privind prin lentilele acestei chakre

vezi posibilităţile de experimentare a plăcerii. În perspectiva unei a doua chakre echilibrate, găseşti o mare bucurie în plăcerea simţurilor ca aspect integrat al vieţii depline.

A doua chakră captează orice aduce plăcere, iar aceste experienţe se deprind cu foarte multă uşurinţă. Sex, alcool, tutun, ciocolată, droguri – toate sînt legate de a doua chakră şi duc în mare măsură la formarea unor deprinderi. Ispita obiceiului îl copleşeşte pe individul prins în capcana acestui centru energetic, iar gîndul la plăcere îl face să se lase în voia lui. Cînd eşti prizonierul obişnuinţei specifice acestui centru, încerci să recreezi o plăcere pe care ţi-o aminteşti din trecut. Desigur, aceasta nu poate aduce împlinirea, avînd în vedere că, privind înspre trecut, lipseşte caracterul imediat al momentului. Renunţarea completă la satisfacerea oricărei plăceri rareori este eficientă : ceea ce e reprimat devine mai puternic. Soluţia este să participi la satisfacerea plăcerii, rămînînd în acelaşi timp conştient.

Tendinţa noastră este să devenim tot mai puţin conştienţi în timp ce căutăm plăcerea. Şmecheria este să rămîi pe deplin conştient şi atent în timpul experienţei. Este cu totul diferit de încercarea de a renunţa la experienţă. Renunţarea la ceva seamănă cu o pierdere a unei părţi din caracterul nostru, fără ca tînjirea după experienţă să ne părăsească – este doar reprimată. Este mai bine ca pur şi simplu să renunţi la satisfacerea plăcerilor ca şi cum nu ţi-ar fi de nici un folos. Pe măsură ce te concentrezi tot mai mult asupra plăcerii – în loc *să cauţi* plăcerea –, vei renunţa la satisfacerea anumitor dorinţe ca urmare a conştientizării faptului că experienţa nu mai duce la plăcerea promisă. În mod evident, această stare este determinată de păstrarea conştiinţei în timpul experienţei – nu înainte şi nici după, ci *în timpul* experienţei.

Exercițiul 5

Să analizăm experienţa unei recompense drept mulţumire, care adesea îţi face plăcere, dar care tinde să-ţi trezească un sentiment de vinovăţie. Caută obiectul plăcerii şi experimentează-l pe deplin conştient. Cum trăieşti senzaţia acestei experienţe ? Este plăcută ? În ce zonă a corpului este concentrată această plăcere ? Fii cît se poate de conştient în timpul experienţei şi vei vedea cum acest lucru îţi sensibilizează capacitatea de a fi satisfăcut mulţumindu-te cu mai puţin.

Numesc acest exerciţiu abordarea „regimul prăjitură cu ciocolată”. Data viitoare cînd eşti tentat să mănînci prăjitură cu ciocolată (sau orice altă satisfacere a unei dorinţe), treci peste orice judecată cu privire la această dorinţă şi experimentează. Încetineşte întregul proces pentru a aprofunda experienţa plăcerii. Bucură-te de fiecare muşcătură. Lasă aroma să-ţi umple gura şi conştientizează felul în care fiecare papilă gustativă este în extaz. Nu înghiţi după experimentarea plăcerii – şi vezi ce se întîmplă după aceea. Eşti pătruns cu totul de experienţă şi probabil că nici măcar nu ţi-ai terminat bucata de prăjitură ! Te-ai dăruit cu totul experienţei.

Expresia dezechilibrată a plăcerii

Dacă nu este echilibrată, căutarea plăcerii nu este completată de un sentiment de împlinire, iar urmărirea începe. Căutarea plăcerii nu este niciodată satisfăcută, aşa încît începe o urmărire fără sfîrşit. Acolo unde echilibrul în această chakră îţi rafinează sensibilităţile faţă de plăcere, dezechilibrul duce la insensibilitate şi valori mai scăzute. Sînt necesare doze tot mai puternice de plăcere pentru a trece de amorţirea ce cuprinde

inima. Rănile produse de experienţe anterioare sau calozităţile cinice produse de neîncredere sînt cele care blochează perspectiva unui echilibru ? Orice ar fi, să ştii că nu merită ; depăşeşte problema, recîştigă-ţi echilibrul găsind ceva care să te bucure şi trăieşte această plăcere cu toată fiinţa ta. Ah ! Viaţa trăită în condiţiile unei a doua chakre echilibrate este, cu siguranţă, mai plăcută.

Indiciul major pentru constatarea unui dezechilibru al celei de-a doua chakre este dorinţa de a te lăsa în voia sexului, drogului, alcoolului, mîncării sau a altor senzaţii stimulatoare. Apelarea la fantezii sexuale, chiar dacă nu este vorba, efectiv, despre o activitate, e motivată şi de dorinţa acestei chakre de a conduce imaginaţia, ceea ce ar putea foarte uşor să ducă la perceperea oricui în funcţie de potenţialul său sexual. Ram Dass spunea cîndva că „persoana care priveşte viaţa prin această prismă vede pe oricine ca fiind capabil, incapabil sau lipsit de însemnătate ! ”.

Ne ataşăm foarte uşor de plăcerile noastre, iar teama de a le pierde duce la o perspectivă dezechilibrată faţă de acest centru. Gelozia şi ataşamentul în exces sînt principalii vinovaţi în acest caz. Conduşi de frica de a pierde, sentimentul de împlinire devine imposibil. Acest lucru stimulează efectiv a doua chakră prin faptul că unele pasiuni puternice sînt provocate de acest dezechilibru. De exemplu, patima geloziei, unul dintre cele mai intese sentimente. Ea încearcă să agite emoţiile pătimaşe profunde şi, astfel, să stimuleze a doua chakră. Totuşi, este o emoţie distrugătoare, iar urmările acestei stări determină o continuă suferinţă.

Nu este uşor să restabileşti echilibrul în timpul unei crize de furie produse de gelozie, dar se poate realiza. Nu uita : mai

întîi *energia*, apoi *manifestarea*. Singurul mod de a-ţi restabili echilibrul este din interior spre exterior. Tu însuţi trebuie să faci acest lucru, nu să aştepţi ca situaţia exterioară să se schimbe.

Cînd sînt eu însumi gelos, mai întîi îmi amintesc că mă aflu într-o stare de dezechilibru interior, deci acolo trebuie să acţionez. Apoi am în vedere că numai eu sînt răspunzător de cît de bine reuşesc să mă ridic la înălţimea propriilor mele standarde morale şi etice. Nu este responsabilitatea mea şi nici nu-mi stă în putere să controlez modul de viaţă al celorlalţi. Acest tip de analiză mă ajută întotdeauna să mă concentrez asupra aspectelor pe care le pot controla într-o oarecare măsură – cele legate de propria mea fiinţă. Ce aş putea spune despre capacitatea mea de a mă ridica la înălţimea propriilor mele standarde ?

Un alt dezechilibru, de la cealaltă extremă, este îngrijorarea legată de farmecul personal. În acest caz, deosebit de important este să-ţi cunoşti adevărata natură, avînd în vedere că tehnicile de marketing specifice mijloacelor de comunicare ţintesc tocmai acest punct central. Afirmaţii de genul „Numai folosind produsul nostru veţi arăta ca un adevărat bărbat” etc. produc dezechilibru prin faptul că sugerează că farmecul tău personal nu ar fi tocmai potrivit. Moda poate fi şi o expresie creatoare, dar, uneori, împreună cu a doua chakră, şi o constrîngere aducătoare de nelinişte. Dacă îţi faci griji cu privire la farmecul şi aspectul tău fizic este ca urmare a unui impuls din partea acestei chakre. Cochetarea cu aspectul tău exterior este un lucru distractiv şi plăcut, dar poate fi şi o activitate sănătoasă. Oricum, dacă te simţi în permanenţă neatrăgător sau te nelinişteşte faptul că eşti privit doar „în comparaţie cu...”, atunci înseamnă că deja este prea mult şi că va trebui, pentru a-ţi

regăsi echilibrul, să restabileşti legătura cu farmecul şi frumuseţea ta lăuntrică.

De asemenea, se poate să nu te simţi în largul tău în diverse situaţii sociale, din cauza neputinţei tale evidente de a te măsura cu ceilalţi. Dacă te compari cu ceilalţi şi întotdeauna ieşi în dezavantaj sau îi invidiezi pe alţii pentru ceea ce au, acest lucru indică un dezechilibru la nivelul celei de-a doua chakre.

Cum să menţii un nivel echilibrat de plăcere al conştiinţei

Atunci cînd manifeşti o pasiune creatoare şi controlată faţă de viaţă, trăieşti experienţa unei chakre a plăcerii echilibrate. Capacitatea de a rămîne dintr-o dată fascinat de minunile vieţii face ca o expresie creatoare să se cufunde în instincte şi pasiuni. Viaţa ta sexuală este în armonie cu necesităţile tale, făcînd ca universul vieţii tale să fie mai curînd îmbogăţit decît stresat de intimitate. Apelul la natură, artă, dans şi frumuseţe, în toate formele lor, sînt tehnici de îmbogăţire a acestei chakre.

Cînd ai atins acest nivel de conştiinţă, simţurile tale se trezesc la viaţă şi, în mod obişnuit, te încearcă un puternic impuls spre o activitate creatoare, ca urmare a unei aprecieri profunde a frumuseţii şi a unei dorinţe de a aduce în viaţa ta cît mai multe dintre plăcerile ei.

Încrederea în sine este un alt semn sigur de echilibru, bazat pe o imagine de sine pozitivă, ştiind că ai capacitatea de a atrage din univers tot ce ai nevoie. Este un privilegiu oferit de Divinitate, fără nici o legătură cu frumuseţea fizică. Această conştientizare cultivă un simţ lăuntric al puterii de atracţie şi un magnetism exterior care îl reflectă.

Pentru echilibrarea celei de-a doua chakre, trebuie să te laşi pătruns de satisfacţie în timp ce trăieşti plăcerea simţurilor tale.

Exerciţiul 6

În timpul unei îmbrăţişări sau cînd guşti ceva plăcut, asculţi o muzică frumoasă sau admiri un apus de soare încîntător, închide o clipă ochii şi concentrează-te asupra sentimentului profund de mulţumire pe care îl simţi. La fel, după ce ai făcut dragoste cu persoana iubită, închide ochii şi lasă-te pătruns de mulţumirea pe care o resimţi şi concentrează-te asupra plăcerii pe care senzaţiile respective o produc în trupul tău. Observă cum fiecare celulă din corpul tău vibrează de plăcere. Cultivă acest sentiment de satisfacţie – vei simţi cum te pătrunde o senzaţie de *plenitudine* şi *împlinire*.

Cînd căutarea plăcerii este echilibrată de arta de simţi bucuria, viaţa devine o experienţă captivantă. Cui are ochi să vadă, pămîntul îi oferă numeroase prilejuri de încîntare. Acest echilibru duce la desăvîrşirea sensibilităţii tale şi îţi sporeşte capacitatea de a te bucura.

O capcană a experimentării vieţii de la nivelul celei de-a doua chakre este uşurinţa cu care poţi deveni obsedat de sexualitate şi de magnetism. Oricine are magnetism, iar nivelul de conştientizare a celei de-a doua chakre controlează acest flux energetic ce-i uneşte pe oameni. Cînd te afli în dezechilibru este ca şi cum ai „da tîrcoale", pîndind următoarea formă de plăcere. Cînd este armonizat, acest magnetism se alătură scînteii de viaţă şi face ca interacţiunile cu ceilalţi să fie însufleţite şi plăcute. În caz de echilibru, calitatea seducătoare a acestei chakre e scăzută, iar fluxul de energie magnetică contribuie la plăcerea momentului.

Şi dorinţa, şi preţuirea ţin de a doua chakră, însă duc la experienţe foarte diferite. Dorinţa poate fi caracterizată de

concentrarea asupra a ceea ce vrei şi nu ai. Pornografia este un prim exemplu – deşi mai curînd exagerat – de acest tip de activitate. Concentrarea asupra dorinţelor de orice fel indică o deficienţă. Dorinţa devine propria ei recompensă, avînd în vedere că în corp se produce o secreţie de substanţe chimice care poate fi simţită şi măsurată. Această eliberare de hormoni în corp nu depinde pe împlinirea dorinţei ; de fapt, dorinţa pare să se identifice cu *a nu avea*, dar *a dori* experienţa.

Preţuirea este o formă superioară de conştientizare a celei de-a doua chakre. În loc să te concentezi asupra a ceea ce nu ai, înveţi să te bucuri de ceea ce ai. În acest caz, conştiinţa se concentrează asupra trăirilor şi direcţiilor de apreciere la nivelului întregului corp, ceea ce permite saturarea şi echilibrarea celei de-a doua chakre. Culorile, apusurile de soare, muzica, îmbrăţişările şi tot felul de experienţe senzoriale sînt concentrate în funcţie de plăcerea pe care o produc.

Cînd vei fi în stare să menţii conştientizarea la nivelul al doilea, vei învăţa să trăieşti potrivit legilor magnetismului. Urmezi energia. Eşti liniştit ştiind că viaţa va fi prezentă întotdeauna – nu va fi niciodată vid. Garanţia pe care ţi-o dă faptul că întotdeauna vei putea trăi plăcerea îţi oferă o mai mare mobilitate în viaţă. Poţi lua în considerare şi alte opţiuni, ştiind că viaţa, cu tot farmecul ei, te va aştepta.

Avînd opţiuni, poţi fi liniştit, dar şi confuz. Pentru unii, acest lucru poate duce la o conştientizare permanentă a posibilităţilor şi diverselor stiluri de viaţă atrăgătoare. Dacă nu te concentrezi asupra *desăvîrşirii* celei de-a doua chakre, nu vei fi niciodată în stare să te bucuri pe deplin de viaţă, pentru că întotdeauna vei căuta ceva mai mai bun. Dacă această conştientizare te ajută să te echilibrezi, eşti liniştit ştiind că întotdeauna

ai şi alte opţiuni, însă acest lucru nu te împiedică să te bucuri din plin de viaţa pe care ţi-ai ales-o.

Cînd ai conştientizat experienţele celei de-a doua chakre, dar încă nu ai echilibrat problemele de siguranţă legate de prima chakră, instabilitatea este proiectată în experienţele celei de-a doua chakre. Pot apărea gelozia şi invidia. A doua chakră ne determină relaţiile. Cînd poţi menţine echilibrul la nivelul al doilea, capacitatea ta de a-ţi plăcea de ceilalţi aşa cum sînt ei se amplifică. Faptul de a-i invidia pe ceilalţi îţi diminuează capacitatea de a te bucura de propria ta viaţă – este o diminuare a puterii, iar pe măsură ce înveţi să-ţi placă de ceilalţi aşa cum sînt, aceste relaţii completează felul tău de a fi.

Sfaturi pentru stimularea celei de-a DOUA chakre

Data viitoare cînd eşti posomorît şi viaţa îţi pare că şi-a pierdut strălucirea, încearcă să te laşi conştient în voia plăcerii. De exemplu, ai putea face o baie caldă cu spumant, cu lumînări şi muzica ta preferată. Concentrează-te asupra plăcerii simţurilor tale. Simte cum fiecare celulă a pielii este mîngîiată de apa caldă. Eliberează-te de gînduri şi lasă muzica să te pătrundă. Deschide ochii încet şi observă lumina lumînărilor şi dansul de umbre şi lumini pe pereţi. Renunţă la orice vinovăţie şi „ar trebui" legate de ceea ce s-ar cuveni să faci şi lasă-te cu totul în voia plăcerii momentului. Mergi în acel loc din interiorul tău care percepe această plăcere şi descoperă cît este de bine.

Atunci cînd în relaţia ta magnetismul este în scădere, revigorează-l cu atenţie romantică. Romantismul nu se rezumă doar la dormitor. Aminteşte-ţi cum era pe cînd te întîlneai cu persoana iubită, cît de mult te străduiai să-i cîştigi un zîmbet. Reactivează componenta dinamică a poveştii de dragoste ; nu o

dori pur şi simplu, ci caut-o neobosit. Stabileşte-ţi săptămînal o seară de „întîlnire”, o zi care să rămînă aceeaşi indiferent ce se întîmplă în timpul săptămînii. La fel de benefic este şi un week-end de întîlnire o dată pe lună sau o dată la două luni, în care să te gîndeşti doar la voi doi, rupîndu-vă împreună de toate celelalte probleme.

Am un ceai preferat, de ginseng, pe care nu-l pot procura decît din statul în care domiciliez, aşa încît îl iau cu mine cînd plec la drum, pentru diverse conferinţe. Nu demult, am uitat să-mi iau ceaiul în una dintre călătorii. Am sunat-o pe soţia mea şi am rugat-o să-mi trimită imediat un pachet. Mi-a trimis, însă a deschis fiecare cutie şi, în fiecare pliculeţ de ceai, mi-a pus cîte un bileţel de dragoste ! În săptămîna aceea, de fiecare dată cînd îmi făceam cîte o cană de ceai, simţeam eforturile ei romantice şi toată săptămîna m-am gîndit la ea cu dragoste. De multe ori „lucrurile mărunte” contează.

Data viitoare cînd nu mai simţi nici magnetismul, nici atracţia, nu-ţi mai fixa atenţia asupra frumuseţii fizice – cultivă *frumuseţea lăuntrică*. Începe ziua cu o meditaţie a potirului de aur :

> Cu ochii minţii, imaginează-ţi inima ta ca o cupă aurie – ai grijă să stea dreaptă. Acum gîndeşte-te la toţi cei pe care i-ai iubit şi la cei ce te-au iubit. Vezi cum energia caldă a acestor chipuri îţi umplu cupa. Gîndeşte-te de cîte ori, în ultima vreme, ai observat frumuseţea – în natură, în rîsul unui copil, în artă, oriunde – şi vezi cum energia tuturor acestor frumuseţi îţi umplu şi ele cupa. Imaginează-ţi nivelurile angelic şi spiritual ale vieţii şi vezi cum această dragoste divină se revarsă înspre tine şi-ţi umple cupa. Apoi întoarce-te în lume şi intră în legătură cu ceilalţi. Vei vedea că te simţi mai atrăgător !

Căutarea puterii : a treia chakră

Culoare : *galben*
Cristale : *chihlimbar, turmalină galbenă, citrin şi topaz*
Localizare : *plexul solar*

A impune şi a da un sens puterii tale, de a te recunoaşte ca individ separat de lume şi, în acelaşi timp, care are o influenţă asupra lumii – toate acestea sînt impulsurile celei de-a treia chakre. Pornind de la acest centru energetic, îţi dezvolţi principiile, etica şi convingerile cărora vrei să le fii credincios, ceea ce include şi capacitatea de a-ţi defini limitele – să spui „da" cînd vrei să spui „da" şi „nu" cînd vrei să spui „nu". Acest discernămînt se produce în minte, care, în schimb, ajută la orientarea voinţei către problemele în care urmează să se implice sau pe care le va evita. Capacitatea ta de a alege este o funcţie importantă a celei de-a treia chakre.

Calea superioară ce pleacă de la acest impuls duce la stăpînire de sine, într-o formă sau alta. Aici îşi are originea autocontrolul, stăpînirea de sine, autodisciplinarea. Oricum, tot aici se produc mici – sau nu tocmai mici – conflicte de putere, dacă nu ţi-ai dezvoltat stăpînirea de sine.

Perspectiva puterii

Privind lumea prin prisma celei de-a treia chakre, observi diversele ocazii de a-ţi manifesta puterea în lume. Acesta este sediul voinţei tale de putere şi centrul care dă vieţii tale mobilitate – capacitatea de a iniţia o activitate, de a defini limite şi de a te apăra de cei care îţi încalcă drepturile. În mod ideal, perspectiva îţi dă libertate deplină – alegerea de a acţiona sau nu. Ai devenit conştient de o lume a influenţei şi de perceperea unei voinţe de putere direcţionate spre tine sau dinspre tine.

Din perspectiva celei de-a treia chakre, priveşti viaţa prin felul tău de a percepe binele şi răul. Aici ţi se spune să-ţi aperi adevărul şi să-ţi „dezvălui" viaţa. Priodic, în viaţă, veţi fi pus la încercare, iar a treia chakră este locul la nivelul căruia răspunzi acelor provocări care necesită curaj. Universul puterii poate părea ameninţător. Dacă prima chakră se apără pe sine cu instinctul natural, curajul celei de-a treia chakre trebuie cultivat. Care dintre convingeri eşti hotărît să ţi le aperi? Acesta este codul tău de onoare, pe care trebuie să fii gata să-ţi fundamentezi voinţa.

Intelectul este adus în planul celei de-a treia chakre prin *discriminare*. Trebuie să te cunoşti destul de bine pentru a şti ce principii sînt importante pentru tine. Folosirea corectă a voinţei necesită discriminare – nu reprimare, nici negare, ci discriminare. Pentru a şti să-ţi alegi bătăliile cu înţelepciune, căci vrei să fii sigur că aperi acele convingeri în care crezi cu adevărat, şi nu numai din plăcerea de a susţine ceva doar „pentru că poţi".

Dacă prima chakră este satisfăcută de supravieţuire, iar a doua caută în mod constant plăcerea, a treia chakră are legătură cu stăpînirea de sine. Discernămîntul este principala caracteristică

a sănătăţii celei de-a treia chakre şi aici intervine mintea. A şti cînd să te opreşti, cînd să spui „nu” plăcerii constituie o parte a acestei stăpîniri de sine. Este o voinţă îndreptată nu numai către lume, ci şi spre fiinţa ta lăuntrică. Este ceea ce se numeşte discernămîntul folosirii corecte a voinţei.

Expresia dezechilibrată a puterii

Dezechilibrele pot fi produse de oricare din polarităţi : folosirea insuficientă sau în exces a voinţei de putere.

Folosirea în exces este uşor de observat. Totul devine competiţie. Jocul strictei ierarhii sociale stîrneşte provocări în orice situaţie, iar conflictul pare să-ţi domine viaţa. Totul este o provocare, un test, o bătălie. În cel mai rău caz, aceasta poate determina o ambiţie nemiloasă. Acest dezechilibru duce la neîncredere în viaţă, la o teamă de a lăsa lucrurile în voia lor, crezînd că, dacă nu le ţii sub control, va fi cu neputinţă să evolueze după voia ta. Această neîncredere în viaţă te ţine în gardă, mereu în apărare, gata să răspunzi la următoarea provocare.

Este o abordare a vieţii despre care spun că e realizată sub „influenţa adrenalinei”. În cazul unei neintegrări, nevoia de a-ţi dovedi ceea ce poţi este atît de puternică, încît mereu se ivesc mici conflicte de putere care să te pună la încercare. Conflictele stimulează fluxul de adrenalină, ceea ce determină un val de energie, „o precipitare”. Este foarte uşor să devii „dependent” de adrenalină şi să prosperi pe seama acestei energii. Într-adevăr, este energie – dar, cînd nu eşti echilibrat, această energie nu e în armonie cu lumea înconjurătoare, ceea ce duce la conflicte.

Este foarte greu să scapi de acest tip de dezechilibru, pentru că dependenţa de adrenalină duce în permanenţă la situaţii de

„mînie justificabilă". „Am tot dreptul să fiu supărat, uite ce mi s-a întîmplat ! " este genul de atitudine frecvent întîlnită. În această stare fiind, vei continua să atragi situaţii care să justifice – în mintea ta – o reacţie mînioasă.

Fiecare dintre noi are un fel natural de a fi, iar cînd ne acordăm cu el, conflictul dispare. O abordare energetică a vieţii ia în considerare *mai întîi energia* şi *pe urmă evenimentele*. Persoana cuprinsă de o mînie justificabilă ia în considerare *mai întîi evenimentele* şi *apoi energia*. Evenimentele nu produc energie, ci sînt determinate de ea, aşa încît această abordare „pune carul înaintea boilor". Lumea exterioară nu se va echilibra pînă cînd nu vei reuşi să echilibrezi energia ta lăuntrică.

Indiciile unei manifestări (sau folosiri) insuficiente a acestei chakre sînt : te simţi vinovat cînd spui „nu", te comporţi de parcă i-ai invita pe ceilalţi să profite de tine şi adopţi „rolul de martir". Incapacitatea de a te afirma şi sentimentele de neputinţă sînt, de asemenea, simptome ale acestui tip de dezechilibru. Toate aceste comportamente accentuează lipsa respectului de sine şi lipsa de încredere provocate de dezechilibru.

Manifestarea insuficientă a voinţei de putere este, de asemenea, uşor de observat. Ea se reflectă în individul frustrat, ce întotdeauna trebuie să facă lucruri pe care, de fapt, nu vrea să le facă. Dacă este cazul tău, viaţa ta pare să fie dominată mai curînd de cererile celorlalţi decît de dorinţa de a-ţi asculta inima. Sentimentele de vinovăţie şi de ruşine te fac să renunţi la propriile interese şi să cauţi salvarea fiind un „om bun" şi făcînd ceea ce toţi cei din jurul tău aşteaptă de la tine.

Acest mod de a răspunde cererilor celorlalţi nu înseamnă a face servicii, ci a-i servi. „A face servicii" şi a fi „servitor" pot fi expresii înrudite, dar diferă foarte mult sentimentele cărora le dau naştere. În primul caz, ajutorul acordat celorlalţi

îţi dă un sentiment de mulţumire, pe cînd dacă eşti servitor, serviciul este aşteptat şi ţi se cere să-l faci, iar activitatea îşi pierde semnificaţia. Tocmai în privinţa acestei linii de demarcaţie între „a face servicii” şi „a fi servitor”, perspectiva celei de-a treia chakre de a defini limite îşi poate dovedi eficienţa.

De asemenea, dezechilibrul la nivelul celei de-a treia chakre poate împiedica producerea unor dezechilibre în primele două chakre. Dacă manifeşti nesiguranţă sau o incapacitate de a-ţi plăcea de cei din jur, jocul strictei ierarhii sociale va deveni, cu siguranţă, realitatea ta. Încercările de a dovedi că eşti mai bun decît ceilalţi îţi influenţează viaţa şi imediat te retragi atunci cînd te confrunţi cu unele opinii contrare. Dacă ai prea multe conflicte de putere meschine, analizează-ţi în primul rînd problemele privind siguranţa şi capacitatea de a-ţi plăcea de ceilalţi. Dacă aceste aspecte nu sînt într-o stare de echilibru, va trebui mai întîi să pătrunzi în miezul lor pentru a fonda o bază echilibrată – după care vei fi mai eficient în a rezolva problemele de putere ale celei de-a treia chakre.

Vom regăsi acest principiu în repetate rînduri, pe măsură ce analizăm fiecare chakră în parte – dacă energia nu este echilibrată la nivelul chakrelor inferioare, acest dezechilibru va interveni în experienţele chakrelor superioare. Vei avea trăiri – ca nişte străfulgerări intuitive – legate de chakrele superioare, dar nu vei fi în stare să menţii respectivul nivel de conştiinţă pînă cînd nu rezolvi problema echilibrului chakrelor inferioare.

Cum să menţii un nivel echilibrat de putere al conştiinţei

Ideal este să te afirmi atunci cînd situaţia o cere şi să găseşti puterea interioară de a fi supus atunci cînd trebuie. Dacă eşti

în stare să-ţi concentrezi voinţa asupra scopurilor tale şi o relaxezi pentru te bucura de realizări, aceasta indică o manifestare echilibrată a acestei chakre. Asta înseamnă folosirea eficientă a voinţei – nu te manifesta niciodată mai mult decît trebuie, dar întotdeauna destul ca să obţii rezultate. Un bun exemplu este persoana de succes care reuşeşte în viaţă fără a încălca sau contesta drepturile celorlalţi la reuşită.

În cazul unei a treia chakre echilibrate, te poţi simţi eficient în tot ceea ce faci în viaţă, în siguranţă şi la adăpost. Conştientizarea propriei individualităţi îşi are rădăcinile într-o mai bună înţelegere a armoniei, iar atunci cînd simţi o scădere a echilibrului în viaţa ta, acorzi o mai mare atenţie procesului lăuntric. Te eliberezi de trăirea exterioară şi acţionezi direct asupra propriei energii pentru a-i restabili echilibrul. Devii asemenea unui diapazon – astfel, interacţionînd cu ceilalţi, îi ajuţi să-şi regăsească echilibrul vieţii. Dacă nu proiectezi în exterior o energie aflată în dezechilibru, nu vei atrage asupra ta conflicte de putere.

Acest echilibru vă dă flexibilitate şi vă asigură mai curînd colaborarea celorlalţi decît o competiţie cu ei. Voinţa ta de putere este eficientă prin faptul că ştii cînd să fii hotărît dacă o situaţie necesită acţiune şi implicare. În viaţă eşti destul de protejat, aşa încît, dacă totul merge cum trebuie, fără piedici, poţi să-ţi temperezi voinţa şi să trăieşti în armonie. Viaţa ta este mobilă şi flexibilă, şi eşti în stare să obţii numeroase rezultate, avînd în vedere că nu eşti într-un conflict permanent cu cei din jur.

„Pentru a aduce mai multă pace în viaţa ta, renunţă la nevoia de a fi drept" este un sfat ce atinge esenţialul în descrierea unei a treia chakre aflată în echilibru. Totuşi, să nu dezechilibrăm chakra plexului solar cu o existenţă pasivă. Este centrul puterii, iar cînd chakra este în echilibru, puterea poate fi folosită în diverse moduri benefice pentru toţi, fără a profita totuşi de nimeni.

Pe măsură ce-ţi sporeşti capacitatea de a folosi puterea, vor apărea confruntări inevitabile cu cei care urmăresc luptele pentru putere. Pe măsură ce devii conştient de a treia chakră, poţi fi pregătit de luptă, aşteptînd-o ! Puterea caută putere – şi, pe măsură ce puterea ta este stimulată, îi atragi pe cei care îşi folosesc puterea.

Folosirea distinctivă a voinţei poate fi observată în bine cunoscutul serial de televiziune *Gunsmoke*. Matt Dillon este un bărbat puternic – este şerif, „pistolarul" oraşului –, iar în fiecare săptămînă, cîte un tînăr bine făcut vine în oraş şi vrea să se lupte cu el. Matt Dillon trebuie să analizeze fiecare situaţie în parte, pentru a vedea dacă este sau nu cu adevărat lupta lui – nu răspunde la orice provocare. Foloseşte discernămîntul ca aplicare corectă a voinţei. Dacă nu este problema lui, se retrage din conflict. Asta nu înseamnă că bate în retragere ; pur şi simplu, se detaşează de problemă. Oricum, în cazul unei chestiuni importante, se menţine pe poziţie şi acceptă provocarea.

Exercițiul 7

Poţi adopta această atitudine în viaţă răspunzînd – data viitoare cînd te afli într-un conflict de putere – la două întrebări importante :

1. Eşti *într-adevăr* ameninţat ? (Supravieţuirea sau siguranţa ta este într-adevăr în pericol ?)
2. Îţi *pasă* într-adevăr de *consecinţe* ? (Este cu adevărat important pentru tine să cîştigi confruntarea ?)

Aceste două întrebări te vor ajuta vor să identifici disputele cu adevărat importante pentru tine. Dacă siguranţa nu îţi este într-adevăr ameninţată sau dacă nu-ţi pasă de consecinţe, atunci nu e problema ta. Ego-ul intervine însă şi spune că onoarea îţi este în pericol – ai fost provocat şi eşti nevoit să te aperi. În acest moment trebuie să ştii că într-adevăr nu este problema ta. După

> care trebuie să-ţi foloseşti voinţa de putere pentru a evita situaţia. Altfel devii stîlpul de care ceilalţi îşi ascut ghearele – îşi încearcă puterea asupra ta, iar tu suporţi toate astea deoarece te implici într-o problemă care nu te priveşte.
> Dar dacă răspunzi „da” la una din cele două întrebări – adică *eşti* ameninţat sau îţi pasă *într-adevăr* de consecinţe –, atunci luptă în mod onorabil, cu intenţia de a cîştiga. Pune-ţi de acord intelectul cu voinţa, desluşind care din utilizările voinţei se impune în situaţia respectivă : implicare sau neimplicare.

Nivelul de conştiinţă pe care îl oferă a treia chakră este un simţ al puterii şi eficienţei personale în contactul cu lumea din jur. La acest nivel îşi manifestă individul voinţa lui de putere. Deşi s-ar putea să fie implicată şi o exercitare fizică de energie, nu acesta e tipul de energie fizică a primei chakre – în schimb, este caracterizată de implicarea, în egală măsură, a discernămîntului.

Afirmarea voinţei este principala trăsătură a acestui tip de conştiinţă. De la exemplele negative de implicare permanentă în conflicte de putere la exemplele pozitive de perseverenţă, al treilea nivel de conştiinţă are legătură cu puterea personală şi apărarea propriilor convingeri.

Chiar dacă trăirile celei de-a doua chakre se manifestă prin intermediul magnetismului pur şi poţi şti ce-ţi place şi ce nu-ţi place, voinţa tot nu va avea putere de decizie, cu oarecare discernămînt, pînă cînd a treia chakră nu este stimulată. Aceasta este chakra definitorie. Care sînt principiile pe care le aperi ? Care sînt rădăcinile integrităţii fiinţei tale ? Aici caracterul tău se formează prin susţinerea şi apărarea acelor valori pe care le-ai conştientizat o dată cu stimularea celei de-a doua chakre.

Cînd vei reuşi să menţii caracterul conştient al celei de-a treia chakre, vei avea o perspectivă mult mai clară – iar capacitatea ta de a defini exact care-ţi sînt intenţiile determină scăderea

confuziei. Renunţi la apărare. Devii atît de hotărît, încît nu te mai simţi ameninţat de alte opinii contrare. Poţi fi eficient în contactul cu lumea exterioară, evitînd în acelaşi timp conflictul.

Cînd menţii echilibrul celei de-a treia chakre, nu este exclus să nu te mai gîndeşti la nici un aspect legat de putere. Se realizează o purificare naturală, iar tu eşti conştient de „concentrarea" ca energie a celei de-a treia chakre. Intenţiile sînt cheia. Cînd izbucnesc lupte de putere, imediat îţi verifici intenţiile, în loc să analizezi motivaţiile celorlalţi. Ai găsit o cale onorabilă de a-ţi manifesta puterea. Onoarea include interesul tău personal, dar şi interesele celorlalţi, în egală măsură. Ai învăţat cum să rezolvi întotdeauna lucrurile în interesul tău – nu cere mai mult.

Diplomaţia devine pentru tine o trăsătură naturală. Te poţi apăra atunci cînd trebuie şi totuşi nu eşti defensiv. De vreme ce alte opinii nu par să te ameninţe, nu vor apărea confruntări sau conflicte. Ai acceptat natura paradoxală a realităţii – cîte capete, atîtea păreri diferite despre realitate, fiecare dintre ele susţinută de diverse trăiri care o fundamentează. Eşti eficient şi în iniţierea acelor activităţi în care vrei să te implici. De vreme ce nu porţi povara unei atitudini defensive, determini mai curînd *cooperarea* celorlalţi decît o *competiţie*.

Sfaturi pentru stimularea celei de-a TREIA chakre

Foloseşte puterea celei de-a treia chakre atunci cînd trebuie să dai dovadă de hotărîre. În perioadele tale de nehotărîre, concentrează-te asupra activării şi echilibrării celei de-a treia chakre. Apoi încrede-te în ceea ce rezultă din acest echilibru, ia o decizie şi nu privi înapoi.

Concentrarea asupra acestui centru energetic are rezultate deosebite în situaţiile în care ai nevoie de un mic impuls.

Aceasta îţi permite să-ţi concentrezi energia. Concentrarea asupra celei de-a treia chakre în timpul efectuării unui exerciţiu fizic te ajută să porunceşti sinelui să-l execute – fie că este vorba despre alergare, înot, yoga sau haltere –, prin voinţa de a face zece ture în loc de două, o sută de ridicări în loc de cincizeci. În felul acesta este activat „al doilea vînt”.

Foloseşte a treia chakră pentru rezolvarea conflictelor (pe terenul de sport sau de altă natură), pentru exprimarea cu claritate a sinelui, pentru a reuşi la examene sau pentru a te concentra cînd eşti tras pe dreapta pentru exces de viteză şi trebuie să vorbeşti cu agentul de circulaţie. Inspiră adînc în plexul solar şi concentrează-te. Nu reacţiona, coboară în centru – şi apoi continuă.

Cînd vrei să-ţi eliberezi mintea dintr-un „cerc vicios”, foloseşte puterea celei de-a treia chakre pentru a-ţi întări voinţa. „Cercurile vicioase” sînt acele modele mentale care nu duc la nici o decizie – pur şi simplu se repetă, iar şi iar, epuizîndu-ţi energia şi aducîndu-te din nou de unde ai plecat. Este nevoie de o *hotărîre concentrată* – deci tocmai de energia acestei chakre – pentru a te stimula şi a evita această risipă inutilă a energiei tale.

Cînd te simţi copleşit şi-ţi pierzi stăpînirea de sine, activează-ţi a treia chakră. Uneori te simţi copleşit, din cauza impresiei că toate se întîmplă în acelaşi timp. De fapt, întotdeauna există o înşiruire de momente : eşti aici şi acum, în acest moment. Cînd treci printr-o asemenea perioadă apăsătoare, pune-ţi următoarea întrebare : „Dacă aş avea de făcut un singur lucru astăzi, m-aş mai simţi copleşit ? ”. De cele mai multe ori, vei descoperi că răspunsul este „nu”. Aşa încît pune-te pe treabă şi ocupă-te de fiecare dintre seriile de „un lucru” de peste zi cu aceeaşi atitudine. Acum ai dat o bună utilizare celei de-a treia chakre !

Căutarea dragostei : a patra chakră

Culoare : *verde (roz)*
Cristale : *aventurin, cuarţ roz*
Localizare : *inima*

Cînd discutăm, în cercurile noastre spirituale, despre conştientizarea „căii inimii”, ne referim la acel izvor nesecat al creaţiei care este dragostea. Calea inimii porneşte din propria ta fiinţă, cu căldură şi bucurie. Nu este ceva strategic, ca un plan bun sau ceva asemănător. Vine din acel loc plin de bucurie care există în fiinţa lăuntrică a fiecăruia dintre noi – iar dacă îţi trăieşti viaţa din acest loc al conştiinţei, şi în lumea materială lucrurile se vor desfăşura la fel de bine.

Este nevoie de încredere, pentru că astăzi viaţa e văzută ca *luptă*, de unde insistenţa că este mai bine să ai un bun plan de apărare, protecţie şi asigurare pentru propria ta persoană. Aceasta îşi are rădăcinile într-o mentalitate bazată pe teamă – teamă de lipsuri. Calea inimii elimină această frică. Trebuie să ai convingerea că vei reuşi să-ţi construieşti o viaţă prosperă prin simpla situare în acel loc de atracţie magnetică – *crezi* în abundenţă şi *atragi* abundenţa.

Cu cît iubeşti mai mult, cu atît mai mult atragi în viaţa ta prilejuri de a iubi. E foarte simplu. Probabil prea simplu pentru

nişte oameni moderni ca noi – sîntem suspicioşi cînd e vorba despre ceva foarte simplu sau gratis. „Primeşti pentru cît ai plătit” este o atitudine care ne privează de unele dintre adevărurile simple şi gratuite ale vieţii. Stimularea inimii este una dintre cele mai importante adevăruri simple ale vieţii. Nu costă nimic şi nu impune sacrificii, dar necesită un plus de credinţă pentru a o experimenta. Trebuie să fii convins că viaţa nu te va distruge dacă laşi garda jos. Şi tocmai asta trebuie – să renunţi la orice apărare, dînd astfel vieţii posibilitatea de a-ţi străbate mai liber fiinţa. Şi să ai încredere că, într-adevăr, dragostea este cea mai puternică forţă din univers.

Noi sîntem născuţi în izolare. La naştere cîştigăm un corp, o minte, o personalitate şi un ego, elemente care ne definesc ca individualitate şi fiinţă unică în raport cu toţi ceilalţi. Primele trei chakre au în vedere menţinerea acestei identităţi separate. O dată cu stimularea celei de-a patra chakre, depăşim această izolare şi începem să experimentăm unitatea cu orice formă de viaţă.

Scopul acestei chakre este să trăieşti dragostea, personală şi nonpersonală – sau, dacă nu dragostea, cel puţin să simţi o legătură armonioasă ce transcende diferenţele dintre tine şi ceilalţi, pentru a satisface chakra inimii. Prin intermediul acestei a patra chakre începi să te uneşti cu niveluri colective ale realităţii. Cele trei chakre inferioare au în vedere energia individuală, separată şi distinctă de toate celelalte. Celei trei chakre superioare constituie aspectele colective ale sinelui, sporind legătura cu energia universală. Chakra inimii este locul în care aceste două aspecte ale sinelui se întîlnesc şi se contopesc.

Stimulînd inima, eşti în stare să stabileşti legătura şi cu viaţa ta personală, şi cu cea spirituală – formezi un întreg. Inima este elementul ce mediază între ego şi spirit. Ai capacitatea

de a simţi vitalitatea chakrelor fizice, inferioare, precum şi beatitudinea şi creativitatea chakrelor superioare. O chakră a inimii integrată este echilibrată pe orizontală şi pe verticală. Acesta este adevăratul tău centru, lăcaşul sufletului tău.

Căutarea dragostei merge drept la inima umanităţii. Sentimentul dragostei – dăruită şi acceptată – este un impuls fundamental ce acţionează în fiecare dintre noi. Dacă descoperi ceea ce îţi place şi dacă faci acel lucru, iar apoi împărtăşeşti cu ceilalţi bucuria rezultată înseamnă că ai o inimă sinceră. Eşti în stare să-i accepţi pe cei cu care te întîlneşti şi să-i iubeşti sincer, fără a te lăsa atras în dramele lor. Un semn convingător al unei inimi stimulate este să poţi dărui fără să te gîndeşti la ce vei primi în schimb, precum şi să primeşti cu amabilitate ceea ce îţi oferă ceilalţi.

Dragostea este manifestarea naturală a inimii. Asemenea dragostei unei mame pentru copilul ei, aceasta este dragostea absolut altruistă – nu există o motivaţie tainică, alta decît dragostea însăşi. Cînd îi iubeşti pe ceilalţi în acest mod, astfel încît fericirea lor devine o prioritate în viaţa ta, aceasta indică stimularea chakrei inimii.

Perspectiva dragostei

Primele stimulări din perspectiva chakrei inimii sînt trăite ca acte de amabilitate în acele momente rare, vremelnice, cînd te simţi împăcat cu tine şi cu lumea. Totul este în echilibru şi, după cîte s-ar părea, nu ai nici o grijă. Începe să te bucure compania ta, iar o dată cu echilibrarea chakrelor inferioare, capacitatea ta de a te bucura de plăcerile simple ale vieţii se intensifică. La început, această stare îţi oferă pentru o clipă imaginea unei lumi mai presus de supravieţuire şi competiţie.

Pe măsură ce înveţi să petreci mai mult timp în inima ta, această stare devine un mod de viaţă.

Din această perspectivă, te vezi reflectat în orice persoană cu care te întîlneşti. În mod firesc, renunţi la orice formă de apărare şi la felul de viaţă competitiv. Inima vrea să colaboreze, nu să constrîngă. Nevoia de a fi corect te trage înapoi la nivelul chakrelor inferioare legate de competiţie. La nivelul celei de-a patra chakre nu este nimic de apărat, iar bucuria se datorează unei acceptări nemărginite a vieţii şi a altor oameni. După cum spunea înţeleptul Osho, „Bucuria este determinată de o acceptare nemărginită".

Trecerea de la perspectiva celei de-a treia chakre la cea de-a patra are o amploare deosebită, avînd în vedere că reprezintă o schimbare completă de paradigmă. Pe măsură ce conştientizezi stabilirea unor relaţii din inimă cu cei din jur, o dată cu chakra a patra, sentimentul de rivalitate cu ceilalţi dispare. Din această perspectivă, colaborarea este modalitatea de a-ţi atinge scopurile. Sentimentul de abundenţă însoţeşte această perspectivă şi îţi dai seama că totul se află în cantităţi suficiente pentru oricine. Şi, înţelegînd faptul că interesul oricui este şi interesul celuilalt, se naşte compasiunea. Cu toţii sîntem aici împreună – interconectaţi.

Un sentiment extraordinar de calm şi linişte însoţeşte cercetarea lumii prin prisma inimii. De pe această poziţie dominantă, regula este armonia, şi nu caracterul excepţional de pînă atunci. Acum, cînd la nivelul primelor trei chakre se manifestă lipsa de armonie, este uşor să se facă ajustările necesare pentru a restabili echilibrul vieţii tale, pentru că eşti în acord cu calea ta! Ştii că o viaţă echilibrată aduce mult mai multă bucurie decît una dezaxată – iar faptul că ştii acest lucru te impulsionează să

restabileşti echilibrul problemelor tale. Te ataşezi mai puţin de ceea ce pare să-ţi afecteze starea de echilibru, preferînd tot mai mult să trăieşti sentimentul de bucurie. Ca întotdeauna, evenimentele urmează energia – aşa încît, fiind mai mult timp în armonie, atragi şi situaţiile armonioase.

Bucuria este consecinţa naturală a cercetării vieţii prin prisma celei de-a patra chakre. De vreme ce emani calm şi voioşie, ai senzaţia că le induci şi celorlalţi această calitate şi tot mai mulţi oameni se simt atraşi de tine. Iar pe măsură ce continui să rămîi conectat la izvorul universal, tot mai mulţi oameni vor dori să se afle în preajma ta ; şi, absorbind energia universală şi transmiţînd-o celorlalţi, vei putea dărui tot mai mult.

Dacă uiţi să te conectezi la izvorul spiritual, vei începe să dăruieşti prea mult de la tine şi în scurt timp te vei simţi vlăguit. Această epuizare provine din faptul că faci totul din resursele proprii – primele trei chakre sînt în stare de echilibru, şi cu toate acestea te simţi epuizat. Ai conştientizat inima, dar ai renunţat la sursă. Izvorul este inepuizabil, însă tu nu eşti. Cînd eşti bine armonizat, resursele ţi se împrospătează pe măsură ce le dăruieşti celorlalţi din plinătatea ta. Cînd te simţi fără vlagă, retrage-te în mijlocul naturii şi absoarbe-i frumuseţea – absoarbe această frumuseţe în fiinţa ta şi simte-o. Nu uita că, dacă dăruieşti, trebuie să ştii cum să te reîmprospătezi. Sursa personală de energie este limitată, dar nu şi cea universală. Ce te inspiră ? Conectează-te din nou la sursa ta.

Este o poveste obişnuită. Doi oameni se îndrăgostesc. Înainte de a se îndrăgosti, amîndoi îşi stabiliseră o legătură cu izvorul lor de inspiraţie. O dată cu stimularea dragostei, ei petrec tot mai mult timp împreună, luînd fiecare din energia celuilalt şi

reducînd durata conectării la sursele lor. Astfel, în loc să fie pe deplin însufleţiţi de viaţă, pe care apoi să o împărtăşească cu partenerul lor, ei depind unul de celălalt în privinţa sursei lor de vitalitate, devenind, unul pentru celălalt, un canal de scurgere subtil, prin care absorb în mod constant energia partenerului, fără ca rezervele să se mai poată reîmprospăta.

Închipuieşte-ţi că, de fiecare dată cînd te vede, un prieten îţi spune că are nevoie de cinci dolari – „Poţi să mă împrumuţi cu cinci dolari ? ", „Am nevoie de cinci dolari, mă poţi ajuta ? ", „N-ai cinci dolari ? ". Cu siguranţă că, fiind „uşurat" în mod constant, în cele din urmă renunţi la aşa o prietenie. Aşa este şi în dragoste, cînd vezi în cealaltă persoană izvorul nevoilor tale – eşti secat de persoana respectivă. Nu uita să rămîi conectat la izvoarele inspiraţiei tale, astfel încît să poţi aduce oarecare vitalitate în relaţia pe care o ai.

O dată cu activarea celei de-a patra chakre, contempli lumea prin prisma dragostei. Dragostea văzută din perspectiva primelor trei chakre este legată de o necesitate – întotdeauna există un motiv ascuns, fie că este vorba despre securitate, sex sau putere. Însă dragostea specifică celei de-a patra este pur şi simplu dragoste, fără nici o legătură cu alte interese. Te simţi împlinit şi vrei să le împărtăşeşti şi celorlalţi sentimentele tale. Iisus şi The Beatles spuneau foarte bine cînd afirmau „Doar de dragoste ai nevoie ! ".

Relaţiile interpersonale de la nivelul chakrei inimii sînt semnificativ diferite faţă de cele specifice primelor trei chakre. Dragostea necondiţionată este împărtăşită cu persoanele din viaţa ta la nivelul inimii stimulate. De la nivelul primelor trei chakre, este imposibil să-i vezi pe ceilalţi aşa cum sînt în realitate, deoarece eşti concentrat mai mult asupra felului în

care ei îţi hrănesc necesităţile. Din perspectiva chakrei inimii, dragostea e resimţită într-un mod cu adevărat necondiţionat. Nu te gîndeşti dacă ceilalţi se integrează în viaţa ta, în schimb, te bucuri cu adevărat de prietenii tăi aşa cum sînt ei. În mod evident, dacă ai învăţat să nu mai judeci oamenii şi să renunţi la reacţiile defensive faţă de ceilalţi, va fi mult mai multă pace şi armonie în relaţiile specifice celei de-a patra chakre.

Ceea ce declanşează dragostea se modifică semnificativ o dată cu stimularea inimii. Prin prisma chakrelor inferioare, sexul se bazează pe necesitate – nevoia de a elibera energia înăbuşită, căutarea senzaţiilor de plăcere, nevoia sentimentelor de putere. Prin prisma celei de-a patra chakre, sexul este un amestec absolut de dăruire şi acceptare. El deschide uşa unui grad mai mare de intimitate, nivel la care înveţi cum să faci dragoste cu Divinitatea *şi* cu partenerul tău în acelaşi timp. Mai presus de un simplu schimb fizic, acum faci dragoste cu partenerul tău la toate nivelurile – fizic, emoţional, mental şi spiritual.

Expresia dezechilibrată a dragostei

Sentimentalismul este componenta principală a unei a patra chakre dezechilibrate. O „inimă îndurerată” este incapabilă să separe problemele ei de ale celorlalţi, legătura ei cu ceilalţi devenind astfel nesănătoasă şi chinuitoare. Efectuarea unor servicii pentru ceilalţi ca preţ al acceptării este rezultatul obişnuit al acestui dezechilibru.

În dragoste, ataşamentul excesiv şi dependenţa reciprocă sînt exemple de dezechilibru atunci cînd nevoia de siguranţă specifică chakrelor inferioare interferează cu manifestarea naturală a dragostei. Dragostea devine necesitate şi pierde mult din strălucirea ei. Spui „te iubesc”, dar cu sensul de „am nevoie de

tine”. Aceasta nu poate niciodată să ducă la echilibru, pentru că necesităţile chakrelor inferioare îşi vor pregăti calea în conexiune cu chakra a patra – ceea ce duce la o dragoste afectată de multe impurităţi. Este într-adevăr o conştientizare a inimii, dar înnorată de dezechilibrele chakrelor inferioare. Astfel de afecţiuni nu permit acea libertate prilejuită de adevărata dragoste a celei de-a patra chakre.

Exercițiul 8

Dacă ai un sentiment de nesiguranţă legat de obiectul dragostei tale, trebuie să înţelegi că problemele tale se referă la siguranţă, nu la dragoste. Mergi la cauza problemei. Abordează neliniştile tale la nivelul primei chakre. Fă o plimbare în natură şi observă inepuizabila forţă vitală ce te înconjoară. Simte cum aceeaşi forţă vitală străbate şi propria ta fiinţă. Observă că *tu* nu trăieşti pur şi simplu, ci *viaţa te sălăşluieşte !* . Iar acum, după ce ai statornicit acest sentiment de siguranţă în legătură cu tine şi viaţa, poţi stabili o relaţie deplină cu sentimentul respectiv, mai degrabă decît să cauţi protecţie în cadrul relaţiei.

Cealaltă dificultate caracteristică ce apare o dată cu stimularea inimii este dăruirea inadecvată. Stimulezi generozitatea chakrei inimii şi devii excesiv de dispus să dăruieşti celorlalţi, dar stîngaci în acceptarea generozităţii altora. Adesea, acesta este rezultatul educaţiei morale – „Este mai bine să dai decît să primeşti”.

Pune-te în locul acelora pe care îi refuzi cu atîta amabilitate atunci cînd se arată mărinimoşi faţă de tine, fie că îţi fac un compliment, se oferă să te ajute, îţi întorc un serviciu sau îţi fac un cadou oarecare. Ce simt ei atunci cînd le refuzi oferta, oricare ar fi intenţiile tale ? Se simt neapreciaţi. Aceasta scade bucuria momentului, ceea ce indică în mod clar faptul că a patra chakră nu este în forma ei cea mai bună. A fi receptiv, cu

amabilitate, faţă de generozitatea celorlalţi este un fel de a dărui – a le dărui celorlalţi bucuria de a-ţi face plăcere.

Dragostea necondiţionată poate să ducă uşor la o dragoste fără discernămînt şi la încrederea, în cazul celorlalţi, în calităţi pe care, de fapt, nu le au ; de exemplu, să te îndrăgosteşti de acele calităţi pe care *ai dori* ca persoana cealaltă să le aibă în realitate – sau ca *potenţialitate*. Inima poate deforma percepţiile în aşa măsură încît să vezi în ceilalţi mai mult binele. Cum poate fi aceasta o problemă ? Devine o problemă atunci cînd percepţia ta este atît de deformată, încît nu mai poţi vedea realitatea din faţa ta. Stimulată, inima vede în toate potenţialul spiritual, dar uită că sîntem cu toţii nişte Buddha în devenire. Problema „Cînd s-ar putea întîmpla acest lucru ? " ar trebui să ţi-o pui atunci cînd ajungi în situaţia de a fi încîntat de potenţialul celuilalt.

Restabilirea echilibrului determină o evaluare corectă. Întreabă-te : îţi plac lucrurile pe care această persoană le-a realizat în viaţă prin propriile-i eforturi sau o iubeşti pentru ceea ce va fi *după* ce se schimbă ? În ultimul caz este vorba despre un proiect, deoarece va trebui să alimentezi în permanenţă persoana respectivă cu propria ta forţă vitală pentru a realiza viziunea pe care *tu* o ai despre potenţialul *ei*. Problema apare atunci cînd persoana este de altă părere. Acest tip de relaţie nu poate fi menţinută, pentru că, în cele din urmă, te vei sătura să o alimentezi cu propria ta forţă vitală. Persoana respectivă nu poate susţine acea dezvoltare obţinută prin intermediul voinţei tale, pentru că nu este rezultatul propriei sale voinţe – aşa încît, deloc surprinzător, revine la vechile-i obiceiuri. Viziunea pe care tu o ai despre potenţialul ei se poate să o fi ajutat la stimularea propriei sale viziuni, fără ca ea să poată totuşi, în cele din urmă, să susţină această imagine de sine dacă diferă de a sa.

Dacă eşti dezechilibrat la nivelul celei de-a patra chakre, de obicei, nu poţi suporta gîndul de a răni o altă persoană şi te fereşti de orice neplăcere ca de ciumă. Răspunzînd cererilor celorlalţi doar pentru a evita un conflict, le permiţi să se joace cu sentimentele tale şi, în esenţă, recompensezi nişte comportamente pe care, de altfel, nu le suporţi.

Ar fi o greşeală să gîndim că perspectiva chakrei inimii ar fi numai dragoste şi lumină. Calităţile însufleţite de milă trezesc, de asemenea, o profundă sensibilitate faţă de suferinţele lumii. În lipsa echilibrului, această empatie poate duce la o nesfîrşită supărare. Vinovăţia şi ruşinea sînt sentimente obişnuite pentru persoana ce manifestă un dezechilibru la nivelul chakrei inimii. Dacă suferi din cauza suferinţei celorlalţi, nu faci decît să *sporeşti* cantitatea de suferinţă în lume. Ar fi o dovadă de slăbiciune să vezi suferinţa ca fiind ceva personal, ca şi cum ar fi greşeala ta. Este în mod clar o afecţiune personală, ce ţine de domeniul chakrelor inferioare. Suferinţa face parte din călătoria noastră pe pămînt ; pătrunde în fiecare viaţă – dar, dacă, la modul ideal, înveţi cum să nu te ataşezi de suferinţă, renunţi să te agăţi de acest sentiment şi te eliberezi de el. Inima încă ţi se frînge, înduioşat fiind de suferinţele lumii, dar se vindecă pe măsură ce depăşeşti acest sentiment şi pătrunzi într-o nouă viaţă.

Dacă te simţi dezechilibrat la acest nivel, întoarce-te la primele trei chakre şi verifică starea de armonie. Te afli într-un raport vital cu natura ta instinctuală şi ai descoperit mediul corespunzător în care să trăieşti (prima chakră) ? Te poţi bucura pe deplin de viaţă dînd experienţelor tale plăcute un sentiment de împlinire (a doua chakră) ? Eşti suficient de curajos pentru a-ţi apăra principiile în care crezi (a treia chakră) ?

Cum să menţii un nivel echilibrat de dragoste al conştiinţei

Păstrarea echilibrului din perspectiva chakrei inimii este o sarcină permanentă. Este foarte uşor să distrugi pluta inimii şi să te trezeşti luptîndu-te într-un ocean de emoţii. Se întîmplă de foarte multe ori. Cu cît stai mai mult pe această plută a inimii, cu atît mai puţin frecvente sînt încercările care te doboară şi reduci perioada necesară pentru a-ţi reveni atunci cînd eşti *cu adevărat* la pămînt. Tocmai faptul că ştii că pluta este acolo te motivează să renunţi la confruntări şi să-ţi îndrepţi atenţia asupra activităţilor şi pregătirilor necesare revenirii pe ea. Să nu uiţi niciodată că dragostea este cea mai puternică forţă din lume.

Răsplata este deosebită. De îndată ce reuşeşti să trăieşti prin prisma chakrei inimii, viaţa ta se schimbă în mod semnificativ, manifestînd cu orice prilej fericire şi bunătate. Eliberează-te de „nivelul de confruntare” al vieţii, atît de evident din perspectiva primelor trei chakre. Împărtăşeşti cu ceilalţi aceeaşi lume, dar nu şi aceleaşi confruntări. Încercări şi dificultăţi sînt în orice viaţă, dar, stimulînd inima, aceste provocări sînt abordate cu un anumit grad de detaşare – sînt abordate cu îndemînarea specifică nivelurilor respective şi viaţa merge mai departe.

Atunci cînd există echilibru, perspectiva emoţionantă dă vieţii tale un înţeles deosebit. Compasiunea pe care o simţi faţă de suferinţa lumii se transformă în acţiune şi faci tot ce poţi pentru a alina durerea celorlalţi. În loc să te demoralizeze, mila te împinge la acţiune.

După cum am mai spus, trecerea de la perspectiva celei de-a treia chakre la cea de-a patra are o amploare deosebită. Este

necesar un mod total diferit de a percepe viaţa – orice senzaţie de izolare dispare. Un sentiment minunat te copleşeşte : acela de a trăi aici, împreună cu ceilalţi, acelaşi miracol al vieţii. Această schimbare de paradigmă modifică întreaga ta perspectivă asupra vieţii şi în special modul tău de a stabili legături cu ceilalţi.

Conştientizarea dragostei poate fi trăită la trei niveluri diferite : personal, compătimitor şi universal.

Dragostea personală : la nivel personal, inima stimulată descoperă o bucurie extraordinară în dragostea celor apropiaţi. Atunci cînd iubeşti cu adevărat cu inima deschisă, trăieşti bucuria împreună cu cei pe care îi iubeşti. Povestea de dragoste este unul dintre cele mai plăcute aspecte legate de dragostea personală – şi nu e vorba numai despre romantism de budoar. Este bucuria de a curta, cînd o relaţie este abia la început şi te gîndeşti la orice modalitate de a cîştiga un zîmbet din partea persoanei iubite. Cu chakra inimii deschisă, cauţi mereu acest tip de dragoste ! Dacă inima ta tresaltă de bucurie în aşteptarea persoanei iubite înseamnă că ai reuşit cu succes să-ţi menţii deschis acest centru vital.

Aceasta se poate cultiva. Se întîmplă în mod natural la începutul unei noi iubiri, cînd inima tînjeşte firesc după un semn din partea persoanei iubite. Pentru a menţine această energie romantică, trebuie să continui să-i faci curte. Dacă ai familie, o ieşire în oraş, o dată pe săptămînă, cu partenerul este un lucru esenţial. Bileţele de dragoste în sandviş, cadouri speciale, cine romantice… îţi mai aduci aminte. O poveste de dragoste este un mic joc, pe care trebuie să-l joci pentru a avea o experienţă pe o bază continuă. Este amuzant cît de uşor şi de

natural e în tinereţe, dar pentru a menţine această trăire este nevoie de o îndemînare ce trebuie cultivată, căci altminteri dragostea se potoleşte, devenind dragoste „matură”.

Afecţiunea este încă puternică la nivel personal, fiind în continuare legată de primele trei niveluri ale experienţei personale. Aceasta este însoţită adeseori de teama de a nu-ţi pierde partenerul. Pe măsură ce conştientizezi următorul nivel – al dragostei-compasiune –, teama de a-i pierde pe cei dragi scade, risipindu-se în cele din urmă o dată cu deschiderea către dragostea universală.

Dragostea-compasiune : acest nivel al inimii stimulate te înalţă deasupra dragostei pur personale. Compasiunea poate fi simţită faţă de cei mai apropiaţi sau faţă de persoane pe care nu le-ai întîlnit niciodată. Nu este o dragoste personală, posesivă – nu are nici o legătură cu sinele. Este impersonală şi exuberantă, pe măsură ce te deschizi către sufletul planetei şi trăieşti această dragoste ce pătrunde orice formă de existenţă. Se naşte compasiunea – din conştientizarea faptului că, în viaţă, suferinţa este urmarea sentimentului de izolare, perspectiva primelor trei chakre.

O inimă compătimitoare simte frumuseţea fiecărui suflet ce se luptă pentru a deveni mai conştient. Nu are discernămîntul celor care nu au depăşit conştientizarea primelor trei chakre, în schimb apare bunătatea. Cu compasiune, vrei să-i ajuţi pe cei care suferă în căutarea bucuriei prilejuite de deschiderea inimii.

Iertarea este, probabil, cea mai importantă caracteristică a inimii deschise spre dragostea-compasiune. Este nevoie de compasiune pentru a înţelege că fiecare om posedă o fărîmă din întunericul ce ascunde experienţa umană. Cu toţii avem

impulsuri mai puţin decît onorabile – şi, ştiind acest lucru, nu te condamni pe tine sau pe alţii pentru greşelile trecutului. Face parte din experienţa umană.

Oricum, asta nu înseamnă că, o dată cu compasiunea celei de-a patra chakre, totul va fi numai bucurie. Cînd conştientizezi pentru prima dată suferinţa, e uşor ca ea să devină ţinta preocupărilor tale – ceea ce, evident, este exagerat şi nesănătos. A patra chakră nu are legătură cu sacrificiul ; sinele trebuie să fie pregătit pentru a se înălţa către inimă. Primele trei chakre trebuie să rămînă în echilibru pentru a păstra în inimă dragostea-compasiune.

Dacă eşti cuprins de suferinţă înseamnă că, în loc să diminuezi, ai sporit suferinţa lumii. Calea superioară către inima compătimitoare nu este dictată de suferinţă. Ştiind că acţiunea pe care o desfăşori asupra propriei persoane produce planetei la fel de mult bine ca orice altă activitate, revii la efortul de a te elibera de durere ca act compătimitor. Cînd ai încredere în inima ta, eşti binecuvîntat cu o protecţie divină – poţi atinge suferinţa celorlalţi cu un har divin pe care oricine îl poate simţi.

Dragostea universală : este deschiderea către sentimentul existenţei raiului pe pămînt. Primele trei chakre de pămînt (energie Yin) şi primele trei chakre superioare cereşti (energie Yang) se unesc în a patra chakră – a inimii –, unde se produce o efuziune spontană de dragoste, neataşată, neposesivă şi care conduce la ceea ce numim în mod obişnuit „dragoste necondiţionată”. Cînd misticii ne spun că dragostea însăşi curge prin venele oricărui tip de realitate, ştim că se referă la această inimă stimulată.

Cînd eşti în stare să menţii conştientizarea chakrei inimii, te cufunzi într-o mare de dragoste. Ceilalţi se simt atraşi de tine,

iar tu dăruieşti cu bunăvoinţă din spiritul tău. Pe măsură ce dăruieşti celorlalţi, ai senzaţia că energia universală *curge prin toată fiinţa ta*, ceea ce se şi întîmplă, de fapt. La acest nivel, sursa ta de energie este inepuizabilă, aşa încît niciodată nu te vei simţi istovit, secat de cei din jur. Desigur, încă te simţi obosit la sfîrşitul zilei, dar nu epuizat. Îţi dai seama că dacă simţi o epuizare energetică înseamnă că nu dai de unde ar trebui. La primul semn de epuizare, ştii că ai căzut de la nivelul chakrei inimii la nivelurile personale de energie. Citeşte semnele cîmpului tău energetic şi conectează-te iarăşi la sursele tale – după care, reîmprospătat, eşti din nou gata să dăruieşti celor din jur.

Este o dulce trezire, într-adevăr, atunci cînd ai restabilit echilibrul inimii, integrîndu-i perspectiva în toate aspectele vieţii. Orice formă de lipsă dispare o dată cu deschiderea către perspectiva „abundenţei vieţii” pe care o prilejuieşte dragostea universală. Aceasta îţi permiteţi să fii amabil şi generos cu ceea ce viaţa îţi dăruieşte cu mărinimie. Acest nivel al dragostei dovedeşte justeţea Scripturii atunci cînd spune : „Căutaţi mai întîi împărăţia lui Dumnezeu şi dreptatea Lui şi toate acestea se vor adăuga vouă”.

Toate afecţiunile dispar la nivelul universal al dragostei. Afecţiunile sînt hrănite de frică, iar cînd te deschizi către dragostea universală, refuzi să mai fii prizonierul fricii. Asta nu înseamnă că frica a dispărut ; frica este parte a conştiinţei umane – nu poate dispărea pur şi simplu. Însă poţi învăţa să nu te aştepţi să dispară. În esenţă, modalitatea este să te îndepărtezi de ea ; înţelege că frica este un loc înăuntrul tău – însă există şi alte locuri. Înţelege că, în esenţă, teama şi credinţa sînt feţe ale aceleiaşi monede – o poţi simţi fie pe una, fie pe

cealaltă. Învaţă cum să-ţi abaţi atenţia de la ceea ce duce la frică şi direcţioneaz-o către ceea ce *sporeşte puterea credinţei tale*.

Atenţia constituie aici elementul-cheie. Ce îţi atrage atenţia? Cultivă o dragoste faţă de viaţă şi creaţie în sine şi urmăreşte cum această reinvestire a timpului tău îţi îmbogăţeşte viaţa sub toate aspectele ei.

Scopul sufletului la nivelul celei de-a patra chakre

Deschiderea către energiile chakrelor colective implică întotdeauna o anumită responsabilitate, pe care ţi-o asumi bucuros atunci cînd o conştientizezi pe deplin. Cei care sînt în stare să-şi menţină starea de conştiinţă la nivelul chakrelor superioare nu se întreabă niciodată care este scopul vieţii lor – ei ştiu acest lucru. Este un anumit simţ, determinat de experimentarea chakrelor superioare. Cînd te deschizi către chakra inimii, în mod firesc, încerci să-i ajuţi pe ceilalţi să trăiască sentimentul dragostei. Direcţionezi atenţia oamenilor către frumuseţe şi dragoste. Oamenii se simt liniştiţi în preajma ta, de vreme ce nimic din fiinţa ta nu este înclinat spre judecată – ceea ce le permite celorlalţi să se simtă în largul lor în prezenţa ta, deoarece creezi o ambianţă sigură şi suportivă.

De asemenea, trezeşti în ceilalţi compasiunea. Inima ta este deschisă faţă de toţi, ceea ce-i stimulează pe ceilalţi să se înalţe mai presus de judecăţile lor – şi simţi că ai un scop atunci cînd vezi cum inima lor se deschide către vibraţia dragostei şi compasiune. Este o împlinire datorită trăirii în permanenţă a vieţii prin prisma conştientizării chakrei inimii. Această „credinţă în acţiune" pe care ceilalţi o observă în viaţa ta le stimulează propria credinţă, făcîndu-i să-şi trăiască viaţa din inimă.

Sfaturi pentru stimularea celei de-a PATRA chakre

Cînd te simţi epuizat în preajma celorlalţi, deschide-ţi inima. Te va ajuta foarte mult. Cînd opui rezistenţă altcuiva, cîmpul tău energetic are două dezavantaje majore. În primul rînd, nu obţii cîştigul de energie pe care ţi l-ar prilejui acceptarea ; iar în al doilea rînd, pentru a opune rezistenţă trebuie să consumi energie. Concentrează-te asupra inimii tale, renunţă la apărare şi simte cum te revigorezi.

De fiecare dată cînd încerci să rezolvi un conflict cu altcineva, concentrează-te asupra acestei chakre. Întîi exersează singur. Treci în revistă lucrurile faţă de care te simţi recunoscător – întotdeauna stimulează inima. O dată ce eşti în starea de concentrare şi simţi izvorul nesecat de căldură, învăluie imaginea prietenului tău în acest sentiment. Simte compasiune înţelegînd că în faţa ta se află un alt suflet care se luptă cu greutăţile vieţii. Concentrează-te asupra conexiunii dintre voi doi de la nivelul inimii. Vizualizează că întîlnirea pe care urmează să o ai cu această persoană merge drept la inimă. După care du-te la întîlnire.

Ram Dass sfătuieşte ca „niciodată să nu alungi o persoană din inima ta”, sugerînd ca acesta să fie principiul fundamental în toate acţiunile sociale. S-ar putea să fii nevoit să pui la punct pe cineva, să-ţi manifeşti dezamăgirea, chiar supărarea, însă niciodată să nu-ţi scoţi din inimă persoana respectivă. Însă există o şmecherie în sfatul său – trebuie să rămîi *în* inima ta pentru a nu-l alunga pe celălalt din inima ta !

Glasul expresiei creatoare: a cincea chakră

Culoare: *azuriu*
Cristale: *celestit, acvamarin şi crisocol*
Localizare: *gît*

Pe măsură ce te deschizi către a cincea chakră, înveţi tot mai mult să-ţi accepţi originalitatea, oricare ar fi forma ei de manifestare. Nu-i este dat oricui să fie artist, însă oricine îşi poate stimula creativitatea, beneficiind astfel de pe urma exprimării sale. Fie că este vorba despre artele frumoase, despre carieră sau despre întemeierea unei familii, creativitatea e la îndemîna oricui. Prima etapă pe calea însuşirii adevăratei tale naturi poate fi o călătorie plină de surprize, pînă vei învăţa să te detaşezi de părerile pe care ceilalţi le au despre tine. Deschiderea către această dimensiune începe cu autoacceptarea propriei unicităţi.

Rolul fundamental al chakrei gîtului este să-ţi descopere vocea şi să dea glas adevărului tău. Nu este vorba despre vocea ta fizică, ci despre locul din interiorul tău de unde porneşte vorbirea. Pentru a-ţi descoperi adevărata voce, trebuie să fii dispus să pui sub semnul întrebării toate convingerile tale anterioare. Ai putea să renunţi la multe dintre lucrurile pe care înainte le considerai ca fiind adevărate, dar mai întîi trebuie să parcurgi un profund proces de analizare, pentru a le stabili

valabilitatea. În caz contrar, ai putea avea impresia că ai o minte deschisă, cînd, de fapt, nu faci decît să-ţi afirmi propriile opinii.

Chakra a cincea este dominată de acele facultăţi mentale superioare care permit detaşarea, observarea şi, în cele din urmă, sintetizarea diverselor opinii asupra vieţii. Experimentînd aceste convingeri diferite, ajungi să conştientizezi impactul lor asupra propriei experienţe. Familiarizarea cu diferite opinii de natură religioasă şi culturală îţi permite să-ţi influenţezi viaţa în mod creativ, prin modificarea şi extinderea conştientă a propriilor convingeri. Aceasta duce la impulsul de a afla şi exprima propriul şi unicul tău adevăr.

A cincea chakră te îndeamnă să te manifeşti într-un mod creator. Este creativitatea la un nivel superior al minţii. Dacă intuiţia personală se amestecă şi interacţionează cu înţelepciunea colectivă, în schimb creativitatea este înnăscută. Ne gîndim la voce şi la vorbire, însă *expresia de sine* este o formulare mai potrivită, fiindcă acest nivel de creativitate nu se limitează, desigur, la cuvîntul rostit. Scrisul, pictura, dansul, muzica, gîndirea şi numeroase alte forme de exprimare creatoare devin posibile la nivelul acestei chakre.

O dată cu deschiderea către a cincea chakră, se manifestă o accelerare a energiei. Aceasta e percepută mai întîi ca un fel de nervozitate, o anxietate necontrolată care îţi creează o stare nervoasă şi te face să-ţi pui întrebări cu privire la viaţa ta. Mulţi dintre cei care au abordat chakra a cincea fără o pregătire şi o stabilitate corespunzătoare suferă atacuri de panică, au ticuri nervoase sau simt că energie le scapă de sub control. Conştientizarea faptului că energia nu este sub control constituie cheia procesului de armonizare cu ea.

Să folosim imaginea unui surfer ce „călăreşte" cel mai mare val din viaţa lui. El nu speră ca valul să se domolească ;

poate fie să ajungă deasupra lui şi să-l „călărească”, fie să aterizeze pe plajă cu picioarele în sus – dar nu poate domoli valul. La fel stau lucrurile şi cu valul de energie al celei de-a cincea chakre – nu speri să-l poţi domoli. Pur şi simplu, *este aşa cum este* – aşa încît, pînă la urmă, orice încercare de a domoli energia e sortită eşecului. Soluţia este să *te urci pe val*. Absoarbe din plin energia şi simte cum urci pe creasta valului şi-l „călăreşti”.

Informaţia este codificată în energie – aşa încît, dacă poţi controla valul, în minte îţi apar incredibile „străfulgerări” de informaţii. Inteligenţa ta individuală se amestecă şi interacţionează cu înţelepciunea colectivă – izvorul creativităţii. Cînd te uneşti cu înţelepciunea colectivă, adeseori pot apărea intuiţii magice şi începi să afli lucruri pe care nu ai fi putut să le afli altfel. Acesta este momentul creativităţii – care naşte intuiţiile. În acest moment eşti în graţiile muzelor şi simţi atingerea inspiraţiei lor.

Faptul că creativitatea se naşte în colectiv este scos în evidenţă dacă observi cîte idei creatoare ai avut şi care totuşi nu te-au influenţat. De cîte ori ai văzut că ideile tale au acţionat asupra altcuiva ? Mergi mai departe şi *nu* scrie acea carte pe care eşti inspirat să o scrii – o vei putea citi anul viitor, scrisă de altcineva. Corect ?

Avînd în vedere că a cincea chakră este localizată în gît înseamnă că trebuie să înveţi să rosteşti adevărul tău personal, aşa cum îl ştii. E nevoie de curaj pentru a exprima un punct de vedere nepopular, dar acesta este, desigur, rezultatul stimulării chakrei gîtului. Acest centru energetic intervine atunci cînd eşti într-un grup de prieteni, purtaţi o discuţie aprinsă, iar tu ai o idee – şi nu ştii dacă să-ţi spui sau nu părerea. Cînd acest centru este integrat, renunţi să-ţi mai pui problema valorii

opiniei tale (a se citi : afecţiuni personale ale chakrei inferioare) şi te alături raţiunii grupului, exprimîndu-ţi propriile idei.

La seminarii, le spun oamenilor să vorbească cu voce tare atunci cînd le vine cîte o idee. Stimulez raţiunea grupului cu aceste prezentări şi sînt încîntat atunci noi intuiţii iau naştere în rîndul audienţei. Întotdeauna mă uimeşte faptul că după discuţie, în mod invariabil, cineva vine şi vorbeşte despre o idee care i-a venit în timpul discuţiei. Nu a împărtăşit gîndul în momentul magic, dar a vrut să-mi spună la ce s-a gîndit. Ideea neexprimată este adesea o piesă care şi-a făcut simţită absenţa în timpul discuţiei, cînd s-ar fi putut dovedi foarte utilă – dar, oferită ulterior, este mai curînd un comentariu decît o contribuţie.

Faptul că te ştii la nivelul celei de-a cincea chakre este semnificativ diferit de a te şti la nivelul celei de-a treia. A treia chakră este legată de stăpînirea de sine, de o cunoaştere de sine strategică ce, combinată cu voinţa personală, transformă calea de afirmare a sinelui. Autocunoaşterea de la nivelul celei de-a cincea chakră înseamnă să-ţi cunoşti tendinţele şi trăsăturile de caracter destul de bine pentru a ieşi din tipare şi a permite totuşi ca mintea pură, eliberată să strălucească. Pentru aceasta, trebuie să crezi că dacă dai atenţia cuvenită acestei voci va fi în interesul tău. Fără această convingere, încerci să controlezi informaţia în interesul tău, transformîndu-se imediat într-un eveniment al celei de-a treia chakre.

Perspectiva creatoare

Înălţarea la a cincea chakră este un alt salt cuantic la nivelul conştiinţei. Este prima dintre chakrele superioare, reprezentînd o combinaţie între conştiinţa individuală şi cea universală. Perspectiva celei de-a cincea chakre permite o gîndire inovatoare –

cercetarea vieţii dintr-o nouă perspectivă, mai degrabă decît o cunoaştere bazată pe prejudecăţi. Din acest punct de vedere, nu eşti nici „capitalist", nici „comunist", nici vreun alt „-ist". Pur şi simplu, alegi să iei toate hotărîrile pe baza propriei tale perspective independente.

Formîndu-ţi o concepţie unică despre lume, îi provoci pe ceilalţi să facă acelaşi lucru. Prejudecăţile oamenilor te plictisesc, aşa încît îi provoci pe ceilalţi să-şi reconsidere punctul de vedere.

Concepţia ta independentă despre lume îţi permite să priveşti marile religii şi curentele filosofice de pe o poziţie ce transcende credinţele tale culturale. Începi să devii universalist, în stare să vezi frumuseţea în toate religiile şi manifestările culturale. Şi, neavînd un punct de vedere pe care să-l aperi, nu eşti ameninţat de opinii contrare şi poţi rămîne deschis faţă de multe căi ale vieţii.

Percepţia pătrunzătoare, combinată cu o deschidere către multe tipuri de convingeri, îţi oferă intuiţii ascuţite. Devii un canal pentru raţiunea universală – ceea ce-ţi permite să ajungi la miezul lucrurilor, şi nu să bîjbîi în jurul lor. Din această perspectivă, te uneşti cu un concept sau cu o situaţie, iar intuiţiile mai curînd se nasc din experienţă decît sînt impuse acesteia. Aceasta este diferenţa creatoare.

Expresia dezechilibrată a creativităţii

O a cincea chakră dezechilibrată este tipică pentru persoana care şi-a conştientizat dreptul la o gîndire independentă, dar fără să-şi disciplineze exprimarea. Dacă acesta este şi cazul tău înseamnă că întotdeauna eşti împotriva părerilor celorlalţi, doar pentru că „ai acest drept". Dacă toţi spun „da", tu spui „nu". Eşti acaparat de lupta pentru dreptul tău de a fi liber. Nevoia de a-ţi copleşi opoziţia în loc să-ţi verifici propriile opinii ţi se

pare îndreptăţită, astfel încît cauţi, la nesfîrşit, diferite prilejuri de a dovedi că ai dreptate. Devii nonconformist ca reacţie împotriva celorlalţi, în loc să fii nonconformist ca manifestare deschisă a sinelui.

Cînd stimulezi iniţial acest centru energetic, este firesc să te răzvrăteşti faţă de convingerile consensuale ce ţin de cultură, însă problemele apar în caz că eul tău se ataşează de opiniile alternative pe care te-ai fixat de la început. Procesul îngheaţă. Caracterul defensiv devine dominant, se instalează rigiditatea noilor tale convingeri. Dacă te cramponezi de ideile tale şi, în acelaşi timp, cauţi să obţii acordul celorlalţi asupra acestor opinii, poţi să te aştepţi la o confruntare. Nevoia de a dovedi justeţea opiniilor tale provoacă la ceilalţi susţinerea părerilor proprii.

Cînd convingerile tale cuprind chakrele superioare, apar probleme. Dacă te ataşezi de un punct de vedere oarecare, alternativ sau convenţional, mintea nu trăieşte libertatea. Un exemplu extrem ar fi acela al fanaticului. În cele din urmă, îţi dai seama că lupta pentru dreptul de a fi liber nu are sens – să ceri aprobare pentru a nu avea nevoie de aprobarea altcuiva? Să ceri permisiunea de a nu cere permisiune? Seamănă mai curînd cu un banc sec. Cînd, în cele din urmă, înţelegi gluma, renunţi la nevoia permanentă de a fi pus la încercare în acest domeniu şi poţi continua exprimarea de sine. Cînd îţi exprimi dreptul de a fi independent, elimini o energie foarte diferită decît dacă ai căuta să-ţi dovedeşti acest drept.

În mod ideal, această revoltă împotriva unei mentalităţi consensuale schimbă atît propriile tale opinii, cît şi pe ale celorlalţi, ceea ce-ţi permite să rămîi deschis faţă de procesul descoperirii. Această „prismă a descoperirii” îţi permite să

vezi toate adevărurile ca fiind relative la ceea ce se ştie în mod obişnuit şi, drept urmare, rămîi mereu dornic să înveţi mai mult. Copiii par să fie deosebit de deschişi faţă de acest mod creativ de a privi viaţa. Undeva, pe drumul către maturitate, avem tendinţa de a pierde această deschidere, iar echilibrarea celei de-a cincea chakre constituie modalitatea de a recîştiga acest dar.

O altă formă de dezechilibru este creativitatea necorespunzătoare, ca în decepţie. Exagerarea adevărului constituie o cale de manifestare a sinelui în mod creator ; totuşi, de aici nu iese nimic bun. Intenţia ascunsă a exagerării adevărului determină valoarea lui pozitivă sau negativă. Un scriitor sau un povestitor ţese pe marginea adevărului pentru a ilustra un punct de vedere. Şi un mincinos înfrumuseţează adevărul, însă în acest caz motivaţia o constituie un avantaj personal. Nevoile sinelui separat se amestecă cu simpla expresie creatoare a celei de-a cincea chakre.

O formă mai obişnuită de dezechilibru este să nu te poţi exprima deloc. Un sentiment de inadecvare te poate lipsi de capacitatea de a-ţi împărtăşi opiniile. Este ca şi cum ai considera că opiniile şi atitudinile tale sînt lipsite de orice valoare, aşa încît mai bine taci decît să participi la discuţii. Nu este vorba doar despre o *ascultare din politeţe*, ci efectiv de o *incapacitate de a-ţi afirma ideile*.

De teama consecinţelor impactului pe care ideile tale l-ar putea avea asupra celorlalţi, îţi manifeşti reţinerea, ceea ce determină sentimente de neadaptare, simţindu-te, de cele mai multe ori, un intrus. Ai conştientizat gîndirea independentă, însă nu ai acceptat responsabilitatea de a restitui colectivului. Cînd vei învăţa să îţi susţii părerile, vei trăi senzaţia de eliberare.

O altă formă de dezechilibru este incapacitatea de a controla energia. Un exemplu ilustrativ în acest sens este tracul de scenă. În această situaţie, mintea ta interacţionează cu raţiunea colectivă a publicului şi trăieşte senzaţia unei prezenţe copleşitoare a energiei. În mintea gupului constituit de public există o energie cît se poate de reală, concentrată într-adevăr asupra ta. Dezechilibrul apare cînd ţii în interiorul tău această trăire şi încerci să-i reprimi energia. Este imposibil aşa ceva, deoarece, ca şi valul surferului, energia e reală.

Cînd vorbeşti în faţa unui public şi eşti echilibrat la nivelul celei de-a cincea chakre, simţi exact aceeaşi energie – însă, în loc să interiorizezi energia, de fapt, „călăreşti" valul şi *redai energia* colectivului. Răspunsul individual este ieşirea din „buclă". Prima reacţie este impulsul pe care primele trei chakre ţi-l dau în direcţia personalizării fiecărei trăiri. În această situaţie, nu te ajută cu nimic să-ţi evaluezi mereu sentimentele. Acumulează energia şi vei pătrunde în mintea grupului – şi probabil că vei exprima cu elocinţă opinii despre care nici măcar nu ştiai că-ţi aparţin!

Cum să menţii un nivel echilibrat de creativitate al conştiinţei

Cînd reuşeşti să restabileşti echilibrul celei de-a cincea chakre, te deschizi către intuiţiile iniţiale, privind viaţa întotdeauna cu alţi ochi. Dacă eşti artist, opera ta este originală, creaţie a momentului. Dacă ai o relaţie, intuiţiile tale menţin relaţia respectivă mereu vie şi în continuă dezvoltare. Dacă eşti om de afaceri, îţi vin mereu idei noi şi probabil că vei deveni un întreprinzător de succes. Indiferent de condiţia ta socială, dai noi înţelesuri acelor situaţii în care eşti implicat.

Aceasta se întîmplă cînd eşti asigurat în ceea ce priveşte identitatea ta creatoare, astfel încît să poţi apela la ea oricînd doreşti, în timp ce menţii capacitatea de a te conforma normelor atunci cînd situaţia o cere. Poţi vedea dincolo de aspectele logice ale vieţii, ceea ce-ţi dă posibilitatea să stabileşti conexiuni abstracte între evenimente ce par să nu aibă nici o legătură. Filosofia, politica şi religia par să fie teme de interes care te ajută să te autodepăşeşti. Te simţi în largul tău atunci cînd îţi împărtăşeşti ideile celorlalţi, chiar dacă nu le poţi susţine cu fapte ; şi totuşi, încă nu eşti un atotştiutor, care să nu aibă nimic de învăţat de la ceilalţi.

Această abordare are un efect reconfortant asupra celorlalţi. Eşti în stare să ai o viaţă creatoare, păstrîndu-ţi echilibrul şi în toate celelalte domenii. Probabil că ai ales o cale alternativă, dacă aceasta se potriveşte cu firea ta independentă. Deşi viaţa ta poate fi întru cîtva alternativă, cei din jur tind să-ţi respecte opinia – deoarece văd că ea este eficientă în cazul tău, viaţa ta plină de succese fiind o dovadă clară în acest sens.

În timp ce majoritatea oamenilor manifestă aversiune faţă de energia intensificată a celei de-a cincea chakre, tu ai învăţat să te împaci cu ea. Multe forme de stres şi de anxietate îşi au originea în rezistenţa opusă senzaţiei electrice care are legătură cu acest nivel de conştiinţă.

Exercițiul 9

Pentru a restabili echilibrul, concentrează-ţi atenţia asupra respiraţiei. Energia urmează respiraţia. Concentrează-te asupra calităţii respiraţiei şi vezi ce poţi face pentru a o face *mai profundă* şi *a-i reduce ritmul*. Observă ce se întîmplă. Anxietatea se reduce, iar o stare de calm îţi cuprinde în scurt timp întreaga fiinţă.

Menţinerea celui de-al cincilea nivel de conştiinţă necesită din partea ta o cunoaştere amănunţită a naturii energiei universale. Este, într-adevăr, un lucru foarte dificil, însă nu poţi înota în apele universale fără a şti nimic despre curenţi. De asemenea, toate celelalte chakre anterioare trebuie să se afle într-o stare de echilibru, astfel încît să nu-ţi atragă conştiinţa la niveluri inferioare. Aceasta îţi permite să te detaşezi de reacţiile personale faţă de experienţe. Începi să foloseşti energia unei situaţii, şi nu simpla ei manifestare.

Avînd în vedere că a cincea chakră se află în gît înseamnă că ea are în mare parte legătură cu exprimarea verbală. Aici, elementul principal este să rosteşti adevărul tău. Pentru a menţine acest nivel de conştiinţă, trebuie ca întotdeauna să-ţi poţi exprima punctul de vedere, chiar dacă nu eşti în concordanţă cu cei din jur. Nu te interesează dacă părerile tale reflectă sau nu un curent de opinie ori dacă vor fi sau nu acceptate. Prea multe ajustări pentru a fi în concordanţă cu opiniile celorlalţi limitează adevărata expresie a celei de-a cincea chakre.

Cea mai înaltă manifestare a unei a cincea chakre integrate este o minte liberă şi independentă, care se cunoaşte pe sine şi nu se simte ameninţată de diferenţe. Este mai presus de un caracter defensiv, fiind astfel în stare să accepte orice idee în mod deschis şi cu simţ critic. Conştiinţa ta, ancorată fiind în realitate, îţi permite să vezi viaţa ca un cîmp de opţiuni – ceea ce duce la naşterea unui punct de vedere filosofic asupra vieţii.

Nu este un lucru neobişnuit ca deschiderea către acest nivel al conştiinţei să-ţi limiteze universul social ! Mulţi nu se simt în largul lor cu intuiţiile tale şi nici tu nu te simţi bine în diverse situaţii sociale dominate de gînduri meschine. Cu fiecare dintre chakrele superioare, dorinţa ta de a petrece cu folos mai mult timp singur creşte, o dată cu scăderea tolerării activităţilor superficiale.

Scopul sufletului la nivelul celei de-a cincea chakre

Chakrele superioare sînt de natură colectivă : ele ne conectează cu cea mai înaltă dimensiune a speciei noastre, purtîndu-ne chiar dincolo de ea. Această unire a perspectivei individuale cu raţiunea colectivă ne transformă într-un izvor de intuiţii creatoare. Rolul care se degajă ca urmare a unei a cincea chakre integrate este acela de „stimulare”. Îi ajuţi pe oameni să se trezească din gîndirea lor adormită. Intuiţiile tale sînt „rafinate” – îi şochează pe oameni şi-i stimulează să-şi pună sub semnul întrebării propriile puncte de vedere.

Orice cultură are nevoie de voci critice, deoarece această punere sub semnul întrebării face ca societatea să nu stagneze, astfel încît cei care îşi fac auzite vocile critice contribuie la evoluţia culturii. Aceasta este menirea ta după ce activezi chakra gîtului : să-i ajuţi pe ceilalţi ca agent al evoluţiei vieţilor lor.

Rolul tău este acela de a-i stimula pe ceilalţi să-şi descopere adevărata identitate. Oamenii te consideră fascinant, dar şi amuzant. Uneori eşti purtătorul unor mesaje nepopulare, însă nu adopţi o poziţie defensivă faţă de reacţiile celorlalţi la ideile tale. Eşti un om cu idei şi poţi ofei cu uşurinţă alternative la orice situaţie pe care o ai în vedere.

Sfaturi pentru stimularea celei de-a CINCEA chakre

A cincea chakră îşi dovedeşte utilitatea atunci cînd te confrunţi cu situaţii tracasante. Dă-ţi seama că tracul de scenă şi prezenţa pe scenă reprezintă exact aceeaşi energie – diferenţa este determinată doar de modul în care *reacţionezi faţă de această energie*.

În situaţia respectivă *există* energie, deci nu încerca să o temperezi. În schimb, renunţă la prejudecăţi şi lasă energia să-ţi străbată întreaga fiinţă.

Obişnuiesc să vorbesc în public, aşa încît cunosc foarte bine această dinamică. Întotdeauna cînd m-am aflat în faţa unor grupuri de oameni am simţit o creştere extraordinară de energie. Şi am fost uimit să constat că se făceau comentarii pe marginea emoţiei şi entuziasmului meu, dar nu cu privire la starea mea de nervozitate. Probabil că nu se vedea. Odată mi-am propus să-mi înăbuş energia nervoasă înaintea unei conferinţe. Am folosit tehnici yoga de respiraţie şi meditaţie şi am reuşit să-mi domolesc energia. A fost cel mai plictisitor discurs din cîte am ţinut ! Nu am mai simţit intensitatea energiei, dar nici audienţa ! Magia dispăruse. Am jurat că n-am să mai fac nicidată aşa ceva – iar dacă, înaintea unui discurs, nu simt cît de cît o stare de nervozitate sau de teamă, mă prefac că simt !

Dacă îţi vine greu să spui adevărul tău la momentul potrivit, gîndeşte-te la tradiţia „băţului vorbitor”. În multe grupuri încă se mai foloseşte. Cînd ai ceva de spus, cere „băţul vorbitor” – iar cînd îl ai, toţi ceilalţi îţi acordă onoarea cuvenită concentrîndu-şi atenţia asupra spuselor tale. Imaginează-ţi un „băţ vorbitor” invizibil care, în timpul unei discuţii de grup, trece de la unul la altul. Cînd ajunge la tine, îl simţi sub forma unui impuls de a-ţi împărtăşi punctul de vedere. Acordă respectul cuvenit acestui „băţ vorbitor” şi spune-ţi părerea.

Blocajele de creativitate, penele de inspiraţie sînt foarte cunoscute. Însă folosirea celei de-a cincea chakre te ajută să înlături asemenea blocaje. Imaginează-ţi că lucrezi la un proiect de creaţie oarecare şi, la un moment dat, te izbeşti de zidul de energie blocată. Probabil că te-ai concentrat prea mult asupra

aspectelor problemei ce te afectează personal (chakra inferioară), ceea ce blochează fluxul de energie universală. Aspiră energia chakrei gîtului şi apoi dă frîu liber creativităţii, fără nici o intervenţie. Mai tîrziu poţi aduce unele modificări – dar deocamdată, pentru înlăturarea blocajului, las-o „să zburde” în voie.

Maestrul spiritual Ram Dass descrie, probabil, cel mai clar stimularea celei de-a cincea chakre. El s-a opus conservatorismului şi a provocat gîndirea convenţională. Ca şi Richard Alpert, profesor la Harvard, el – împreună cu Timothy Leary – a început să facă experimente cu privire la efectele LSD-ului asupra conştiinţei. A renunţat la cariera universitară şi a plecat în India, unde a găsit în cele din urmă un guru, şi-a descoperit calea vieţii şi a devenit Ram Dass. La o conferinţă ţinută, în vara anului 1984, la Omega Institute cu tema „Cum să-i ajuţi pe cei din jur”, el s-a descris pe sine ca „gură de închiriat pentru conştiinţa colectivă”. Punîndu-şi mereu convingerile sub semnul întrebării şi cercetînd cele mai importante curente religioase şi căi spirituale, el pare să aibă capacitatea de a spune ceea ce mulţi dintre noi ştiu că este adevărat.

În căutarea transcendenţei : a şasea chakră

Culoarea : *albastru-indigo*
Cristale : *fluorit, turmalină indigo*
Localizare : *frunte, deasupra rădăcinii nasului*

O dorinţă nepotolită de a trăi magia vieţii şi de a-i descoperi sensul (care te impulsionează să trăieşti o realitate transcendentă, dincolo de aspectele cotidiene ale vieţii) este semnul deschiderii către a şasea chakră. Imaginaţia este vehiculul transcendenţei. Calea superioară a folosirii ei duce la inspiraţie şi extaz, în timp ce calea inferioară determină diverse forme de escapism. Însă ambele căi duc la tendinţa de a lăsa în urmă realitatea de zi cu zi şi de a păşi într-o realitate mai vastă.

Este universul imaginilor, mai presus de gîndire. Chakra a cincea reprezintă idei, în timp ce a şasea chakră este percepută ca imagini şi sub forma sentimentului că există o forţă vitală mai vastă, din care şi tu faci parte. Desigur, aspiraţia către transcendenţă poate fi descoperită în diverse moduri. La cel mai înalt nivel, prin numeroase forme de practici spirituale, putem intra în armonie cu Divinitatea. Nu întotdeauna putem merge la un ashram sau într-un loc din natură cu o puternică încărcătură energetică, însă putem atinge acest nivel de conştiinţă chiar şi în cele mai lumeşti experienţe – capacitatea de a percepe Divinitatea

în fiecare lucru. De asemenea, putem apela la această inspiraţie şi prin intermediul unor activităţi creatoare, cum ar fi exprimarea artistică, sau prin intermediul unei legături magice cu natura.

Pentru mulţi oameni, o cale mai puţin elevată de transcendere este privitul la televizor – şi chiar funcţionează. Nu este neapărat o activitate creatoare, însă te ajută într-adevăr să evadezi din realitatea de zi cu zi. Aici, pericolul firesc este să-ţi pierzi capacitatea de a crea acest spaţiu în propria ta fiinţă. Îţi sacrifici capacitatea de a transcende pentru a te pierde în distracţii. Escapismul prin fantezie este o zonă neutră – e o modalitate destul de obişnuită, supărătoare doar în caz de exces. Cele mai de jos impulsuri spre transcendere pot fi găsite în droguri şi alcool, în decepţie, minciună şi o viaţă deformată de iluzii.

Sursă a iluziei, a şasea chakră ne poartă într-un loc ce transcende realitatea limitată a simţurilor noastre. Este nevoie de maturitate spirituală şi disciplină creatoare pentru a-ţi păstra echilibrul la nivelul celei de-a şasea chakre. Magica lume a misterelor de dincolo de realitatea senzorială are şi nebuni, şi mistici ; cu ajutorul imaginaţiei vei ajunge la credinţă sau teamă, inspiraţie sau iluzie – totul depinde de tine şi disciplina ta.

Pentru a-ţi disciplina voinţa spirituală, concentrează-te asupra celei de-a şasea chakre. Voinţa normală a eului există la nivelul celei de-a treia chakre, fiind astfel personală. Cînd eşti obosit şi totuşi mai ai două ore de muncă, iar tu *vrei* pur şi simplu să continui, chakra a treia este cea care îţi dă putere. Însă ai şi o voinţă spirituală. Dacă voinţa personală controlează activităţile corpului şi ale minţii, voinţa spirituală se concentrează asupra activităţilor spiritului. La fel cum pentru antrenarea corpului trebuie stimulată voinţa fizică, pentru antrenarea spiritului trebuie activată voinţa spirituală.

Mai întîi trebuie să identifici tendinţele naturale ale imaginaţiei tale atunci cînd nu este disciplinată. Ce-ţi imaginezi ? Care sînt tendinţele tale fireşti în ceea ce priveşte fantezia şi imaginaţia ? Universul tău imaginar este dominat de imagini sexuale ? Răzbunare ? Amintiri ? Visezi cu ochii deschişi ? Ai tendinţa de a da universului tău imaginar prea multă libertate ? Sau eşti dominat de raţiune, nemaidînd astfel imaginaţiei tale prea multă libertate de exprimare ?

Pentru a reflecta asupra tendinţelor tale fireşti, ai nevoie de un punct de referinţă la nivelul conştiinţei. Trebuie să aduni şi să sintetizezi toate aspectele divergente ale fiinţei tale şi să le reuneşti într-o perspectivă unică a conştiinţei. Scopul este acela de a crea un punct de referinţă care să reflecte chiar şi implicarea ta în viaţă, aşa cum se desfăşoară ea. Ideea este „să fii în lume, dar să nu aparţii lumii”.

Poziţia dominantă a punctului de referinţă este prima etapă în dezvoltarea voinţei spirituale. În timp ce îţi activezi imaginaţia, observă orice fluctuaţie a cîmpului tău energetic. Simţi o *epuizare* subtilă sau o *intensificare* a energiei tale ? Observînd propriul tău cîmp energetic, punctul de referinţă poate distinge dacă imaginaţia se îndreaptă într-o direcţie sănătoasă sau nu.

Urmează manifestarea activă a voinţei spirituale, cînd trebuie să-ţi abaţi atenţia de la ceea ce îţi epuizează energia, direcţionînd-o spre ceea ce o *intensifică*. Ce te inspiră ? Fă-ţi un obicei din a-ţi îndrepta atenţia în direcţia respectivă. Ca să începi să conştientizezi energia, trebuie să fii convins că soluţia corectă este să te concentrezi asupra a ceea ce îţi intensifică energia.

Imagistica direcţionată sau vizualizarea creatoare este metoda de a pluti în universul de dincolo de sine. Fii prudent în cazul unei atitudini critice – „Aşa ceva nu se poate”, „Este numai

imaginaţia mea" etc. Această îndoială este ca un paznic ce te aduce din nou cu picioarele pe pămînt. Trebuie să înveţi cum să potoleşti această voce, şi anume cu ajutorul voinţei spirituale, prin abaterea atenţiei de la atitudinea critică şi direcţionarea ei către centrul calm, liniştit unde se naşte inspiraţia.

Pe măsură ce înveţi să foloseşti această energie, intuiţia ta se intensifică tot mai mult – sau am putea spune că *încrederea* în propria ta intuiţie devine tot mai mare. Intuiţia este întotdeauna activă – problema este dacă îi dai atenţie sau nu. Intuiţia este un fel de cunoaştere mai presus de gîndirea strategică. Începi prin a-ţi conştientiza intuiţia ca un „sistem avansat de avertizare" – te atenţionează cînd eşti în pericol. Poţi să simţi cînd ceva nu merge cum trebuie, chiar dacă, potrivit simţurilor tale normale, totul pare să fie în regulă. Dacă ignori avertizarea şi continui aşa cum ai stabilit, curînd vei învăţa să asculţi ! Cînd se iveşte o problemă, în cele din urmă îţi aminteşti de vocea care a ştiut tot timpul că ceva nu este în ordine.

Acest tip de avertisment al intuiţiei se dezvoltă de-a lungul unor direcţii de reacţie faţă de potenţialul pericol. Util, dar limitat. Poate fi dezvoltată însă şi o cale proactivă. În esenţă, aceasta constă în fixarea intuiţiei asupra unei idei sau a unui concept şi manifestarea convingerii că geniul creator al raţiunii colective te va ajuta să percepi ideea sau conceptul respectiv într-un cu totul alt fel. A fi proactiv intuitiv implică mai curînd experienţa decît aşteptarea funcţiei de avertizare a intuiţiei. Folosită în diversele activităţi, în relaţii şi în creativitate, intuiţia oferă un avantaj extraordinar. Exprimarea pozitivă a intuiţiei tale se manifestă pe moment ca sentiment al unei semnături spirituale în situaţia cu care te confrunţi – şi *ştii* că are o semnificaţie specială.

Cunoaşterea darului celei de-a şasea chakre este trăită sub forma unui sentiment cu privire la raportul, armonios sau nu, dintre calea obişnuită şi adevărata ta cale. Dacă eşti într-o stare de armonie, poţi simţi atracţia flexibilă a curenţilor magnetici subtili ai adevăratei tale căi. Dobîndeşti abilitatea de a percepe şi interpreta prevestirile pe care ţi le trimite ca mesaje forţa vitală mai amplă. Cînd ţi se oferă posibilitatea unei alegeri, pur şi simplu poţi simţi dacă există sau nu acea conexiune flexibilă – ceea ce îţi spune dacă alegerea respectivă corespunde adevăratei tale căi.

Fără voinţa spirituală care să o susţină, imaginaţia dă naştere unor trăiri aleatorii de teamă şi de credinţă. Unii stăruiesc în aceste temeri, care acţionează ca paznici ai porţii, ferindu-i de pogrese ulterioare. Emoţia creată de teamă domină conştiinţa omului, astfel încît există în jurul nostru numeroase asemenea trăiri. Trebuie să ştii cum să risipeşti frica folosind voinţa spirituală pentru a te feri de această energie, îndreptîndu-te spre lumina credinţei.

Este un proces uşor de descris, însă greu de controlat. Avem prea puţină educaţie culturală pentru a ne angaja voinţa spirituală. De fapt, cultura noastră pare să promoveze frica. Multe dintre religiile lumii promovează activ ideea că viaţa aceasta este o cădere din harul divin, că în lumea de apoi va fi mult mai bine şi că fără protecţia religiei ai putea să ajungi în iad. Este evident că aceste învăţături mizează pe frică.

Chiar dacă tu personal nu crezi în aceste doctrine religioase, eşti totuşi nevoit să le iei în considerare atunci cînd te confrunţi cu niveluri colective ale realităţii. Toate chakrele superioare se leagă de conştiinţa colectivă, astfel încît înţelegerea impactului acestor credinţe colective este similară cu informarea asupra

curenţilor unui curs de apă înainte de a pleca într-o călătorie cu barca. Înţelegînd natura credinţelor colective, poţi fi pregătit pentru curenţii pe care va trebui să-i înfrunţi cînd vei naviga la acest nivel de conştiinţă. Trebuie să învingi energia densă a fricii pentru a atinge vibraţia superioară a credinţei.

O altă caracteristică principală a acestui nivel de conştiinţă este faptul că te ajută să conştientizezi existenţa unei realităţi mai ample, constituind o sursă inepuizabilă de energie. Tao sau Calea misticismului oriental, imaginat ca un curs al vieţii din care toţi facem parte, devine o realitate palpabilă. (Tao va fi explicat ceva mai jos, în secţiunea următoare.) Dacă la nivelul chakrelor inferioare credinţa într-o realitate mai vastă era un sistem de convingeri, la acest nivel ea devine o „trăire". Eşti în stare să percepi lucrarea Divinităţii şi să te armonizezi cu ea.

Perspectiva transcendentului

Cînd cineva se înalţă la nivelul celei de-a şasea chakre – sau nivelul de conştiinţă al celui de-al „treilea ochi" –, se naşte capacitatea de transcendere a polarităţii. Înainte de a te deschide către acest centru energetic, norma o constituie polaritatea : corect sau greşit, bine sau rău... În cazul unor diferenţe de opinii, unul trebuie să aibă dreptate, iar celălalt nu. Începînd cu al şaselea centru al conştiinţei, te înalţi mai presus de polaritate şi vezi viaţa dintr-o altă perspectivă, care le include pe toate celelalte. Este „starea unificatoare a conştiinţei", la nivelul căreia toate aspectele sînt tot atîtea manifestări ale Marelui Spirit Unic. Trăirea extazului însoţeşte această perspectivă. N-au mai rămas prea multe lucruri care să te agaseze sau să te surprindă, de vreme ce percepţia ta asupra vieţii transcende şi include toate polarităţile.

Contemplarea vieţii prin prisma celei de-a şasea chakre îţi permite să simţi o cum realitate mai vastă se manifestă dincolo de voinţa ta individuală. Simţi curenţii unei mai mari forţe vitale. Majoritatea tradiţiilor spirituale te încurajează să-ţi dezvolţi perspectiva celei de-a şasea chakre. Misticii creştini îi spun „Mărturisitorul" ; J. Krishnamurti o numeşte „Observatorul detaşat", iar budiştii – punctul de „înţelegere". Dezvolţi acel punct al conştiinţei care îţi poate observa propria ta fiinţă, fie şi în acţiune – eşti implicat şi, în acelaşi timp, conştientizezi implicarea.

Această perspectivă asupra vieţii este foarte bine descrisă drept calea Tao (Lao Zi, *Tao-te-king*), prezentată pur şi simplu drept curgere a amplei forţe vitale din care facem şi noi parte. O dată ce percepi această interacţiune între forţa ta vitală şi cea universală, credinţa ta îşi sporeşte tăria. Tao este invizibil, însă absolut perceptibil dacă eşti în armonie cu el. Şi, cu cît te armonizezi mai bine cu el, cu atît mai mult viaţa ta pare să evolueze fără nici un efort, ca şi cum ai fi purtat de un curent nevăzut.

Cînd urmezi Tao, afli calea acţiunii fără efort. Expresia „Fără să faci nimic, nu lăsa nimic nefăcut" exprimă foarte bine acest lucru. Pentru raţiunea noastră personală, oricum le-ai lua, cuvintele de mai sus nu au nici un sens. Perspectiva celei de-a şasea chakre îţi permite să pătrunzi în activitatea deja efectuată, în loc să te apuci să o faci. Eşti în stare să interacţionezi cu sarcina înfăptuită prin intermediul tău, mai degrabă decît să-ţi impui propria voinţă asupra situaţiei. Această distincţie subtilă este dată de esenţa căii „acţiunii fără efort".

Perspectiva celei de-a şasea chakre te poartă în astral şi ar fi bine să ştii cîte ceva despre acest nivel al conştiinţei colective,

dacă tot vei petrece o vreme în această dimensiune. Dacă ar fi fost o epocă de aur în istoria omenirii, implicarea în planul astral ar fi fost sublimă. Însă trăim vremuri tulburi şi, drept urmare, şi planul astral este năpăstuit, cu tot atîta frică, pervertire, vinovăţie şi ocară cîtă energie inspirată. Este nevoie de discriminare, ceea ce necesită dezvoltarea voinţei spirituale şi învăţarea modului de a influenţa direcţia imaginaţiei tale.

Nu-i vorba despre vreun şiretlic pe care să-l încerci de unul singur. Comunităţile spirituale şi religioase oferă sprijin şi structură pentru păstrarea vigilenţei în domeniile pe care ţi le imaginezi. Mulţi indivizi sînt în stare să menţină o practică personală, în afara religiei, pentru a rămîne în armonie cu voinţa lor spirituală, unele forme de meditaţie sau rugăciune putînd constitui tema centrală a practicii respective. Practica venerării alimentează inspiraţia din perspectiva celei de-a şasea chakre ; de asemenea, sînt eficiente şi citirea unei literaturi de inspiraţie sau ascultarea unor vizionari.

Pentru cei care au descoperit dimensiunea creatoare a celei de-a şasea chakre, absorbirea în procesul creator devine formă de veneraţie, acţionînd şi în sensul păstrării unei armonii cu inspiraţia. Pentru cei care iubesc natura, această absorbire şi renunţare se produc în mijlocul naturii şi devin forma lor de venerare.

Expresia dezechilibrată a transcendenţei

La nivelul acestei chakre, dezechilibrele sînt cauzate, în mod caracteristic, de separarea imaginaţiei de realitatea obişnuită, de rătăcirea pe tărîmurile „nonrealităţii" dimensiunii astrale, unde frica, escapismul, iluziile şi toate celelalte scenarii legate de „imaginaţia nestăvilită" sînt consecinţe ale acestui dezechilibru.

Imaginaţia acţionează în mod clar, dar nu într-un mod care să-ţi confere putere.

Cea mai obişnuită utilizare în stare de dezechilibru a celei de-a şasea chakre este să te laşi cuprins de frică. Ai nevoie de oarece îndemînare pentru a pluti dincolo de tărîmurile fricii, deoarece totul în jurul nostru este dominat de frică – ceea ce înseamnă un sistem de alarmă *standby*, şi nu o stare de conştiinţă. Dacă ai un sentiment de teamă cînd auzi zgomotul unei maşini la colţul străzii şi, instinctiv, faci un pas înapoi, acest lucru te ajută. Dar, dacă frica nu este în aşteptare, ci se manifestă în permanenţă, asta înseamnă să fii *stăpînit de frică*. Şi apoi, frica are şi ea un cuvînt de spus în toate alegerile pe care le faci.

Pînă nu reuşeşti să-ţi creezi un punct de referinţă, capacitatea de a discerne calitatea experienţei tale imaginare nu-şi face simţită prezenţa. Pentru a exersa utilizarea voinţei tale spirituale, mai întîi trebuie să-ţi dezvolţi capacitatea de a discerne impactul pe care rătăcirile tale imaginative îl au asupra cîmpului tău energetic. Dacă nu poţi aprecia diferenţa pe moment, nu vei şti cum să-ţi direcţionezi voinţa. Şi atunci, pentru a depăşi dezechilibre cum ar fi frica, prima soluţie ar fi să poţi şti dacă te afli sau nu în echilibru.

Navighezi în ape tulburi atunci cînd eşti atît de cuprins de frică, încît nu poţi şti dacă eşti dezechilibrat. Totul ţi se pare real. Dacă ştii măcar că eşti în stare de dezechilibru, poţi să-ţi îndrepţi atenţia către acel loc din fiinţa ta care ştie acest lucru. Oh, nu mai eşti cuprins de frică ! Dacă ţi-ai creat punctul de referinţă, totul decurge cît se poate de firesc. Îţi poţi aprecia propriul cîmp energetic pentru a şti dacă te afli într-o stare de inspiraţie sau iluzie, teamă sau credinţă, creativitate sau escapism.

Soluţia este să evaluezi calitatea momentană a energiei tale. Te simţi inspirat şi încărcat cu energie subtilă? Sau te simţi epuizat de frică? Simţi o contractare şi o reducere a cîmpului tău energetic sau extindere şi deschidere? Evaluarea echilibrului este în tine. Măsoară-ţi propria energie.

Unii oameni întîlnesc în domeniile imaginare entităţi specifice care întrupează propria lor frică, fiind înrudite cu coşmarurile tinereţii. Aceste entităţi sînt prezenţe reale, astfel încît nu este suficientă simpla lor alungare, de parcă ar fi nişte născociri ale imaginaţiei. Dacă, în rătăcirile tale, dai întîmplător peste una dintre aceste entităţi, cel mai bine ar fi să acţionezi direct asupra ei şi să o alungi. Dă-i de înţeles că nu te laşi intimidat. Ele întotdeauna bat în retragere în faţa puterii, deci şi aici intervine voinţa spirituală. Instinctul tinde să te depărteze de obiectul fricii, dar voinţa spirituală trebuie să domine aceste impulsuri şi, ghidată de credinţă, să-ţi dea puterea să înfrunţi frica, să o alungi şi să înaintezi spre tărîmuri superioare.

Dezechilibrul celei de-a şasea chakre creează o viziune distorsionată, cauza principală fiind consumul excesiv de droguri şi alcool. Aceasta determină o pseudoexperienţă a celui de-al „treilea ochi" şi o percepere alterată a realităţii, însă distorsionată. Este posibilă, de asemenea, experimentarea unei viziuni distorsionate şi fără utilizarea de stimulente. În cel mai caracteristic mod, aceasta se întîmplă dacă nu ţi-ai însuşit lecţiile chakrelor anterioare. Asemenea tulburării Alisei cînd a intrat în oglindă, un al şaselea centru energetic dezechilibrat determină o viziune confuză, şi nu inspiraţie.

Urmările acestei distorsiuni pot fi diverse, de la credinţa în superioritatea sinelui faţă de toţi ceilalţi la ataşamentul faţă de crucea pe care trebuie să ţi-o porţi şi de care nimeni altcineva

nu este conştient. În ambele cazuri, influenţa individualităţii încă se mai amestecă cu simpla trăire a recunoaşterii Divinităţii în toate formele vieţii.

Ce nu face parte din întreg ? Orice formă de exclusivism nu poate alcătui un întreg – astfel, în mod evident, adoptarea oricărei religii sau doctrine ca unică posesoare a adevărului mai curînd *limitează* decît *lărgeşte* perspectiva. Chiar şi convingerile şi tendinţele personale trebuie identificate şi depăşite pentru a avea o clară perspectivă transcendentală. Conştientizarea excesivă a nivelului tău şi al celorlalţi de dezvoltare spirituală poate indica, de asemenea, un dezechilibru – *i.e.* „Eu practic yoga, ea însă nu – înseamnă că sînt mai evoluat spiritual decît ea". Dezvoltarea spirituală nu este o întrecere.

Sentimentul de vinovăţie este o altă manifestare a unei a şasea chakre aflate în stare de dezechilibru. În mod obişnuit, acesta împiedică credinţa filosofică/religioasă de la nivelul celei de-a cincea chakre care mai determină încă o gîndire duală. Între fiinţă şi Divinitate există o distincţie care îţi dă un sentiment de nimicnicie. Şi aici, sentimentul distinct, personal al sinelui intervine unde nu trebuie şi readuce atenţia asupra eului – eul în nimicnicia lui, însă acelaşi eu.

Cauza tuturor suferinţelor este separarea de Divinitate. Rolul suferinţei este acela de a te avertiza atunci cînd te afli pe o cale greşită, incompatibilă cu această energie. Dă ascultare avertismentului făgăduindu-ţi să te armonizezi cu leacul tuturor suferinţelor – legătura cu Divinitatea. Găseşte-o în felul tău, dar găseşte-o.

A fi „împrăştiat" este o altă distorsiune evidentă din acest punct de vedere. Te uneşti cu infinitul, dar în momente şi moduri nepotrivite. În această condiţie, eşti în stare să-ţi creezi

acel punct lăuntric de referinţă care monitorizează interacţiunea ta cu viaţa – dar, aflîndu-te în stare de dezechilibru, nu poţi interacţiona în mod conştient cu realitatea normală. Primul exemplu îl constituie cei care pur şi simplu apelează la droguri pentru a-şi deschide acest centru energetic. În timp ce se află sub influenţa drogului, ei sînt în stare să contemple viaţa cu detaşare, însă cei din jur nu reuşesc să-i înţeleagă şi, de cele mai multe ori, nu sînt dispuşi să intre în relaţie cu ei.

Totuşi, nu-i neapărat nevoie de droguri pentru a fi denaturat. Sigur că fantazarea sexuală obsesivă determină deformarea percepţiei – un exemplu al modului în care dezechilibrul la nivelul unei chakre inferioare influenţează chakrele superioare. Deşi fantazarea ţine în mod clar de a şasea chakră, satisfacţia sexuală determinată de o a doua chakră aflată în dezechilibru stimulează activitatea. Un alt exemplu de dezechilibru al celei de-a şasea chakre este persoana care nu poate distinge imaginaţia de realitate – cum ar fi cei ce îşi închipuie existenţa la ceilalţi a unor calităţi de neatins în cazul lor sau apreciază la ceilalţi calităţi pe care ei nici măcar nu le au !

Dacă nu ai echilibrat chakrele fizice în sensul deschiderii celui de-al „treilea ochi”, se poate manifesta o sensibilitate excesivă faţă de orice stimulare din realitatea obişnuită. Această sensibilitate vibratorie se poate manifesta ca orice tip de boală sau sensibilitate din mediul înconjurător : de la energia cîmpurilor electromagnetice emise de transformatoarele de electricitate la pesticidele şi chimicalele din mîncare, la ingredientele folosite la producerea alimentelor, la gazele de eşapament, la asprimea traiului de zi cu zi în lumea modernă. Nu vreau să insinuez că oricine trăieşte într-un mediu bolnav manifestă un dezechilibru la nivelul chakrelor inferioare. Nu, însă, cu siguranţă,

problema trebuie analizată. Cei care suferă ca urmare a reacţiei la mediu pot foarte bine să fie asemenea canarilor care, introduşi în mina de cărbuni, avertizează asupra toxicităţii mediului. Mulţi dintre cei care posedă astfel de sensibilităţi sînt determinaţi să adopte un stil de viaţă cu un cîmp vibrator purificat.

Cum să menţii un nivel echilibrat de transcendenţă al conştiinţei

De la nivelul acestei stări de conştiinţă trăieşti beatitudinea perceperii în tot ce te înconjoară a perfecţiunii divine. Este ca şi cum ai fi o celulă de conştiinţă în conştiinţa mai vastă a Mamei Pămînt. Eşti în conexiune cu Tao şi, astfel, îi poţi simţi curenţii şi poţi intra în armonie cu ei. Fiind în armonie cu acest punct de vedere inspirat, vei dobîndi o viaţă de tihnă şi bucurii. Ceilalţi ar putea crede despre tine că eşti medium, însă, de fapt, nu faci decît să urmăreşti curenţii acestei forţe vitale mai comprehensive, putîndu-te adapta astfel diverselor schimbări, ceea ce îţi oferă o intuiţie profetică – cercetînd nivelurile subtile de energie, percepi mişcările energetice înainte ca ele să se manifeste vizibil.

Printr-o activitate lentă, cumpănită şi răbdătoare, ai creat o legătură cu punctul de referinţă lăuntric, ceea ce-ţi permite o analiză obiectivă a interacţiunilor tale cu cei din jur. Abilitatea de a rămîne detaşat în pofida implicării tale îţi oferă înţelepciune şi intuiţie în căutarea sensului vieţii.

Fiind echilibrat la nivelul celei de-a şasea chakre, poţi simţi curgerea unei realităţi mai vaste – şi, armonizîndu-te cu ea, intuiţia ta se dezvoltă şi te adaptezi uşor la situaţii pe care nu le poţi controla. Dacă te gîndeşti pur şi simplu cîte aspecte ale

vieţii se desfăşoară fără a le putea controla, vei înţelege că dincolo de tine există o forţă vitală – şi vei fi convins că armonizarea cu această forţă este în interesul tău.

Credinţa ta se întăreşte pe măsură ce vezi roadele urmării căii mai presus de sine, deoarece tot ceea ce sinele a dorit anterior pare acum să fie posibil. Fără efort, nevoile tale s-au împlinit, scutindu-te de grija conştientizării forţei vitale mai vaste ce se manifestă în jurul tău. Credinţa nu este fundamentată pe convingere, ea fiind ancorată în trăire. Pari să deţii o ciudată abilitate de a te afla la locul potrivit în momentul potrivit, fără să urmăreşti neapărat acest lucru. Ascultîndu-ţi vocea lăuntrică liniştită, intuiţia îţi permite să percepi semnele ce-ţi dezvăluie calea.

Poţi avea trăiri legate de cea de-a şasea chakră fără a avea o practică spirituală, însă nu poţi menţine acest nivel al conştiinţei fără o voinţă spirituală disciplinată. Fără disciplină, „al treilea ochi" conştientizat este pe cît de iluzoriu, pe atît de inspirat, determinînd trăiri transcendentale întîmplătoare, unele bazate pe teamă, altele pe credinţă. Eşti ca o barcă fără vîsle pe această mare a imaginaţiei colective. Pe măsură ce-ţi dezvolţi capacitatea de a-ţi da seama dacă rătăcirile tale îţi intensifică sau îţi epuizează energia, începi să-ţi direcţionezi atenţia spre aspectul inspiraţional. Aceasta este voinţa spirituală.

Pentru direcţionarea atenţiei către acest mod transcendental şi inspirat de a percepe viaţa, este nevoie de exerciţiu. Adesea devine captivant şi mulţi dintre cei care exersează îşi dezvoltă stiluri de viaţă ce le permit o şi mai constantă trăire a legăturii cu Divinitatea. Viaţa în ashram, practica yoga, o viaţă consacrată religiei sau exerciţiului spiritual, o profundă legătură spirituală cu natura, un mod de viaţă creativ, cu mai multe

posibilităţi de a lăsa creativitatea să-ţi străbată fiinţa – sînt exemple de moduri de viaţă caracteristice persoanelor dominate de a şasea chakră.

Învăţînd să-ţi menţii echilibrul la acest nivel al conştiinţei, vei deveni vizionar. Văzînd dincolo de raţiune, dincolo de cuvinte, vezi sub formă de imagini, de intuiţii. Eşti îndrumat de o voce superioară şi le insufli şi celorlalţi dorinţa de a asculta această voce lăuntrică. Nu promovezi vreo doctrină şi nici nu oferi vreo învăţătură deosebită – viziunea ta este mai presus de asemenea distincţii. Învăţătura ta este abilitatea de a trăi într-o linişte sufletească deosebită.

Înălţarea dincolo de polaritate poate fi interpretată ca o abilitate de a te înălţa dincolo de conflict. Conflictul rezultă dintr-o aderare strictă la puncte de vedere conflictuale. Fiind în stare să percepi o realitate mai vastă ce include polarităţile, poţi să te înalţi mai presus de conflicte şi să duci o viaţă liniştită. Chiar şi în mijlocul haosului şi violenţei lumii noastre moderne, deschiderea echilibrată a celui de-al „treilea ochi" îţi permite să aderi la o altă realitate, fără legătură cu nivelurile de conflict.

Conştientizarea unui sens mai profund din spatele tuturor aspectelor concrete ale realităţii ţi se revelează, în acest caz, cu măsură. Îţi adaptezi dorinţele la ceea ce ţi se dezvăluie şi viaţa ta pare binecuvîntată. Magia este ceva obişnuit în viaţa ta. Cel puţin din perspectiva celorlalţi, tot ceea ce faci pare să aibă o aură de miracol. Totuşi, în ceea ce te priveşte, nu faci altceva decît să te armonizezi cu un curent vital mai amplu decît cel individual.

Acest flux energetic dinspre realitatea mai vastă în realitatea individuală a unei persoane este trăit ca inspiraţie, astfel încît

abilitatea de a fi inspirat şi de a-i inspira pe ceilalţi sînt beneficii secundare ale acestei armonizări. În mod ciudat, nu „eu" îi inspiră pe ceilalţi. Pentru a recurge la inspiraţie, trebuie să treci dincolo de nivelul de conştiinţă al „eului" distinct. Şi, atunci cînd „eul" intervine şi devii nesigur şi eviţi rolul de a-i ajuta pe ceilalţi, poţi rîde la auzul acelei voci a „eului". Asigură-l că, oricum, nu „eul" este cel care urmează să facă treaba! Armonizarea cu nivelul de inspiraţie al conştiinţei este cea care îi inspiră pe ceilalţi.

Scopul sufletului la nivelul celei de-a şasea chakre

Ţi-ai dezvoltat o înţelepciune care provine dintr-o perspectivă ce transcende polaritatea şi-i poate ajuta pe ceilalţi să vadă semnificaţia mai profundă a situaţiilor din viaţa lor – şi probabil că eşti căutat pentru acest lucru. Perspectiva ta s-a extins în aşa măsură, încît, faţă de majoritatea oamenilor, percepi mult mai multe variabile care-şi exercită influenţa în orice moment. Eşti solicitat să-i ajuţi pe ceilalţi să se deschidă către o perspectivă extinsă a vieţilor şi posibilităţilor lor, ceea ce stimulează în ceilalţi un simţ al viziunii – viziunea că în viaţă există mai mult decît simpla supravieţuire. Le oferi celorlalţi o perspectivă care-i eliberează de vederile limitate asupra realităţii. Ceilalţi ar putea crede despre tine că eşti medium sau intuitiv, iar intuiţia ta este considerată stranie, în comparaţie cu aceea (mult atenuată) a majorităţii oamenilor.

Întotdeauna îi poţi ajuta pe ceilalţi să găsească o cale superioară, mai presus de dilemele lor obişnuite. Perspectiva ta poate fi asemenea unui nectar al zeilor care potoleşte în ceilalţi

setea de Divinitate. Devii izvor de înţelepciune spirituală şi poţi vedea legile creaţiei manifestîndu-se sub ochii tăi. Văzînd totul aşa cum este, ca o consecinţă perfectă a celor întîmplate înainte, vezi şi posibilităţile pe care ţi le oferă. Asemenea unui vizionar, te concentrezi mai puţin asupra evenimentelor pe cale să se producă şi mai mult asupra posibilităţilor.

Sfaturi pentru stimularea celei de-a ŞASEA chakre

Cînd te simţi pierdut şi debusolat, fără direcţie sau scop, concentrează-te asupra celei de-a şasea chakre şi caută sensul vieţii tale. Învăţători sînt din belşug – le dai atenţie ? Caută prevestiri, cere semne, caută direcţia şi interacţiunea cu eul tău superior. Foloseşte divinaţia, cum ar I-Ching, cărţi de tarot, cărţi de magie sau rune, pentru a-ţi găsi direcţia. Folosindu-le într-o manieră sacră, aceste instrumente vor oferi eului tău superior modalitatea de a se exprima faţă de tine.

Stimulează această chakră ascultînd oratori de inspiraţie (direct sau înregistraţi pe bandă magnetică) şi citind lucrări care-ţi întăresc credinţa şi puterea de pătrundere. Cu alte cuvinte, pentru a adăuga mai multă semnificaţie vieţii tale, caută mai multă semnificaţie în viaţa ta. Mergi la surse.

În situaţii conflictuale – conflict lăuntric sau cu ceilalţi –, ai încredere într-o perspectivă transcendentală şi găseşte acea poziţie favorabilă care să-ţi permită perceperea unei realităţi mai vaste, ce cuprinde ambele polarităţi. Fii convins în sufletul tău că există o cale mai presus de polaritate şi apoi încearcă – chiar forţează-te – să găseşti acea perspectivă. Soluţii sînt întotdeauna, iar calea superioară este mereu disponibilă – primul pas este să nu uiţi că există o cale ce transcende conflictul.

Să ştii doar că, dacă atingi acea poziţie favorabilă, calea superioară se va dezvălui de la sine.

Cînd eşti abătut şi indispus, învaţă cum să-ţi restabileşti buna dispoziţie. Înţelege nemulţumirea divină aşa cum este ea. Yogananda, unul dintre cei mai mari maeştri spirituali, a scris mult despre nemulţumirea divină. El spunea că mare parte din suferinţa şi necazurile noastre sînt cauzate de separarea de Dumnezeu. Tînjim după legătura divină, însă adeseori credem că altceva ne lipseşte în viaţă. Aceasta este nemulţumirea divină – căutarea greşită a unei legături spirituale ne face să căutăm în viaţa noastră obişnuită ceva ce nu putem găsi acolo. Data viitoare cînd vei fi abătut, reflectează asupra acestui principiu al nemulţumirii divine şi vezi dacă nu cumva căutarea izvorului tău spiritual îţi rezolvă problema.

Exercițiul 10

Meditaţie : stai aşezat sau întins, cu şira spinării dreaptă. Respiră adînc şi lent, pentru a dobîndi o stare de calm. Observă intensificările şi scăderile de energie la fiecare respiraţie, pentru a-ţi concentra atenţia. Cînd ai reuşit să te concentrezi, imaginează-ţi oceanul în toată imensitatea lui. Lasă-te pătruns de senzaţia că eşti parte din această imensitate – nu eşti parte separată, individuală, ci devii una cu această imensitate. Apoi simte cum un val individual se înalţă din ocean. Percepe-l ca fiind viaţa ta individuală – separată şi distinctă, dar parte din întreg. Vezi înălţarea şi căderea valurilor ca incarnări ale fiinţei tale. Ridicare din ocean – naşterea vieţii tale individuale – doar pentru a cădea, revenind la unitate. Şi totuşi, un alt val se înalţă, o altă incarnare de-a ta se manifestă şi cade din nou, pentru a se uni cu întregul. De cîte ori valul unei vieţi individuale s-a înălţat pentru tine ? De cîte ori se va mai înălţa din nou ? Simte imensitatea posibilităţilor.

Pe măsură ce simţi înălţarea şi căderea fiecărui val, trăieşte îmbrăţişarea oceanului care te primeşte cu bucurie înapoi. Vizualizează imaginea ca unire cu Divinitatea. Simte compasiunea Divinităţii, care te primeşte înotdeauna cu bucurie în sînul ei. Vezi cum orice senzaţie de izolare este o iluzie. Valul este încă parte a oceanului, iar oceanul se află în val. Orice senzaţie de izolare este o iluzie – *simte* legătura ta cu imensitatea veşnică.

Spiritualitatea, un mod de a fi : a şaptea chakră

Culoare : *violet sau alb*
Cristale : *cuarţ transparent*
Localizare : *creştetul capului*

Prin definiţie, chakra creştetului simbolizează energia cosmică pură şi nediferenţiată. Dorinţa de a simţi Divinitatea, oricum ai defini-o, este impulsul dominant al celei de-a şaptea chakre. Simţi nevoia de a te lăsa cu totul în voia Divinităţii. La acest nivel, nu ne mulţumeşte să avem cunoştinţe despre viaţa spirituală – vrem să ne unim cu Divinitatea şi să lăsăm toate acţiunile noastre să fie dirijate de această uniune.

Această chakră, ce a iniţiat procesul de involuţie, primind energie, este aceeaşi care desăvîrşeşte procesul evoluţiei. Energia primită de la univers pentru a-ţi însufleţi viaţa este acum restituită pentru a uni trăirile personale cu colectivitatea. Aceasta este ofranda ta către univers – fondul energetic a tot ceea ce reprezintă fiinţa ta.

Cînd ai conştientizat acest nivel, toate aspectele vieţii sînt percepute ca trăire spirituală. În orice formă a realităţii vezi cum îţi zîmbeşte Divinitatea. Viaţa ta este marcată de devoţiunea faţă de ceea ce consideri ca dimensiune sacră a tuturor experienţelor.

Deşi, în cele din urmă, harul divin ne răsplăteşte cu această trăire, ne putem pregăti noi înşine, cu bunăvoinţă, trăindu-ne

viaţa sub semnul unei conştiinţe spirituale, ceea ce atrage experienţa luminării şi iluminării. Luminarea nu este permanentă, fiind mai curînd o întrezărire fulgerătoare a celui mai înalt nivel al realităţii. Vine în mod aleatoriu, însă putem mări probabilitatea manifestării sale prin meditaţie, rugăciune şi contemplare profundă.

Perspectiva spirituală

Aceasta este armonizarea deplină. Sînt experienţe rare pentru majoritatea dintre noi, doar cîţiva oameni de valoare reuşind, de-a lungul istoriei, să-şi menţină conştiinţa activă din această perspectivă. Este vorba despre fiinţele angelice, care şi-au lăsat cu totul conştiinţa individuală în voia Divinităţii. Pentru cei mai mulţi dintre noi, experienţa bruscă a unei conştiinţe totale este o trăire ce se remarcă prin profunzime şi vastitate. Înseamnă a contempla viaţa din perspectiva Divinităţii care priveşte prin ochii tăi.

Acesta este rodul trăirii unei vieţi sfinte. Unirea cu infinitul îţi permite să vezi în sufletul celorlalţi. Felul în care răspunzi la această informaţie va determina timpul cît vei fi în stare să menţii acest nivel al perspectivei. Dacă ceea ce vezi declanşează un sentiment de teamă, vei fi respins imediat către chakrele inferioare, unde te simţi mai în siguranţă. Nu-i lucru uşor să-ţi păstrezi echilibrul la acest nivel. Cunoaşterea are un preţ. Ai acces deplin la memorie – *ştii*. Există un anumit nivel al renunţării pentru a menţine perspectiva celei de-a şaptea chakre.

Fiecare dintre noi are un ţel ; scopul Divinităţii este incarnarea noastră. O orientare către un scop există în fiecare dintre chakrele superioare, însă a şaptea chakră ne deschide către ţelul atotcuprinzător al sufletului pentru această viaţă. Cînd

conştientizezi pe deplin perspectiva celei de-a şaptea chakre, nu-ţi poţi tăgădui ţelul, iar această cunoaştere poartă cu sine o responsabilitate. Accepţi sau nu ? Trebuie să alegi. Dacă respingi conştientizarea scopului tău, din nou eşti respins la nivelul chakrelor inferioare. Dacă accepţi, ai acces la o sursă de energie inepuizabilă. Toată energia şi circumstanţele necesare pentru ca sufletul tău să-şi atingă scopul sînt oferite de Divinitate.

Cînd trăieşti din perspectiva celei de-a şaptea chakre, s-ar putea să doreşti să fii singur în mijlocul naturii, doar cu contemplările tale spirituale – însă ceilalţi vor, cu siguranţă, să se afle în preajma ta. Din fericire, obişnuirea cu ceilalţi din această perspectivă se realizează în mod firesc, avînd în vedere că eşti conectat la forţa vitală universală, de o energie inepuizabilă. Pentru a menţine această perspectivă, trebuie să fii în stare să rămîi mereu în armonie cu Divinitatea. Dacă întrerupi această conexiune, iar ceilalţi continuă să-ţi absoarbă energia, vei ajunge să te bazezi numai pe rezervele tale de energie, fără a mai avea acces la sursa divină. În cele din urmă, din cauza epuizării, eşti atras la nivelul chakrelor inferioare.

Expresia spirituală dezechilibrată

Această chakră este un loc periculos dacă intră în dezechilibru, deoarece determină o viaţă ancorată într-o realitate separată, pentru tine foarte reală, dar neintegrată în universul din jurul tău. Acest lucru produce o desprindere de realitatea obişnuită şi o neputinţă de a interacţiona în mod eficient cu universul cotidian.

Aici, dezechilibrul poate duce la confruntări cu paznicii porţii finale sau la incarnări ale temerilor tale, ce se manifestă ca entităţi ce par să te bîntuie. Totuşi, din perspectiva universului material, acestea par să fie elemente fantomatice neînsemnate –

însă, pentru cei care se confruntă cu aceste forme energetice, sînt foarte reale. Însuşirea învăţăturilor din oricare dintre textele sacre ale lumii este un antidot perfect pentru cei ce rătăcesc în zonele fricii ale celei de-a şaptea chakre. Biblia, Coranul, I-Ching, Tao-te-king, Upanishadele, Bhagavad Gita şi multe altele sînt instrumente pentru armonizarea sinelui la acest nivel superior.

Presupun că mulţi dintre cei care stau în aziluri sînt deschişi către acest nivel universal, dar fără nici o legătură cu chakrele inferioare şi sinele individual. Trăiesc într-o realitate separată, fără o fundamentare a chakrelor inferioare.

Un alt dezechilibru specific acestui nivel este ceea ce eu numesc mentalitatea tip „listă de cumpărături". Învăţăturile New Age vorbesc despre crearea unui model al vieţii pe care ai vrea să o trăieşti. Dacă vrei să ai o relaţie sau o slujbă nouă, eşti sfătuit să faci o listă cu ceea ce-ţi doreşti şi să meditezi asupra acestor lucruri ca şi cum ar fi reale. Este un procedeu, cu siguranţă, eficient, potrivit mărturiilor celor care l-au încercat. Totuşi, eul este cel care face lista – iar cînd eul se implică în chakrele superioare, nu se poate obţine starea de echilibru. Eul tău este cel care spune că ştie mai bine de ce are nevoie, mai bine chiar decît Dumnezeu însuşi. În loc să te laşi cu totul în voia cursului vieţii, îţi faci de lucru încercînd să o direcţionezi – ceea ce refuză mare parte din magia ce s-ar putea produce dacă te-ai lăsa în voia Planului divin.

Simpla mantra „Let go and let God" („Renunţă şi dă-i voie lui Dumnezeu") poate fi un antidot perfect pentru cei care cu greu pot renunţa la a încerca să-şi controleze viaţa. Este un proces interesant. În prima etapă a deschiderii către nivelurile superioare ale conştiinţei, trebuie să recîştigi controlul asupra

propriei vieţi, asumîndu-ţi responsabilitatea tuturor trăirilor tale. Este o etapă necesară, pentru a te elibera de condiţionările culturale la care ai fost supus. Totuşi, dacă cineva vrea să experimenteze cel mai înalt nivel de conştiinţă, trebuie să lase controlul în seama Divinităţii. Mai întîi regăseşte-ţi adevăratul sine prin preluarea controlului, pentru ca în final să te laşi în voia celei mai înalte forţe în care crezi, pentru a te ancora în Divinitate.

Cum să menţii un nivel spiritual echilibrat al conştiinţei

Nivelul de conştiinţă al celei de-a şaptea chakre este cel mai bine descris ca fiind sacru. Lăsarea în voia Celui Preaînalt este deplină, iar toate aspectele vieţii sînt în armonie cu Voinţa Divină. Pentru a atinge acest nivel de conştiinţă, este nevoie de o renunţare absolută în favoarea acestei puteri superioare. Nu ai nici o îndoială referitor la calea ta – o urmezi pur şi simplu. Eşti în această lume, dar nu-i aparţii, deoarece conştiinţa ta este legată de conştiinţa divină.

În tradiţia budistă, calea Bodhisattva descrie acest nivel de conştiinţă. Bodhisattva a atins iluminarea personală, dar, în loc să părăsească această lume pentru a trăi fericirea eternă, a jurat să rămînă pînă la capătul suferinţei. Conştientizarea celei de-a şaptea chakre este conştientizarea căii Bodhisattva.

La acest nivel, dobîndeşti conştientizarea eternităţii. În această stare devii conştient de faptul că va trebui să răspunzi o eternitate pentru toate acţiunile tale. Atît de mult timp avem pentru a face lucrurile cum trebuie. Cînd înţelegi că legea cauzei şi a efectului rămîne în vigoare pentru eternitate, începi

să-ţi canalizezi energia în direcţia bună. Nu poţi păcăli conştiinţa divină din interiorul tău ; o parte din tine ştie dacă eşti sau nu în armonie cu sinele tău superior. În cele din urmă, renunţînd cu totul la a te mai ascunde de Conştiinţa Divină, te laşi în voia unei vieţi animate de cele mai nobile intenţii şi cauţi în permanenţă să menţii această perspectivă.

Înainte de a învăţa să menţii acest nivel de conştiinţă prin propriile tale eforturi, ea există sub forma Graţiei divine. A şaptea chakră este mai presus de controlul nostru. Ea poate fi trăită, însă nu din voinţă personală, cel puţin nu în sensul normal al strădaniilor intenţionate. De cele mai multe ori, este trăită ca intervenţie divină, fără vreun imbold personal. Aceste experienţe profunde sînt foarte rare. Străfulgerări ale conştiinţei divine, ca şi cum sufletul cosmosului se deschide şi suflă asupra ta. Adeseori, aceste „insuflări" rapide şi sporadice ale Divinităţii pot schimba viaţa unui om.

După ce ai simţit schimbarea acestei armonizări totale, orice altceva pare să-şi fi pierdut din însemnătate. Nevoia imperioasă de astfel de experienţe poate începe să înlocuiască toate celelalte impulsuri, căutarea unei conştientizări a Divinităţii devenind din ce în ce mai serioasă. Nu vrei doar să ştii cîte ceva *despre* Dumnezeu, ci vrei să-l cunoşti pe Dumnezeu ! Această concentrare asupra unui singur aspect va da în cele din urmă roade şi vei începe să-ţi petreci tot mai mult timp ancorat în Conştiinţa Divină.

Ceea ce nu poţi să ştii pînă atunci este faptul că aceasta nu este o cale a renunţării, a sacrificiului în înţelesul obişnuit al cuvîntului. Pentru a menţine acest nivel al conştiinţei, trebuie ca toate celelalte chakre anterioare să fie integrate şi echilibrate, ceea ce elimină sacrificiul. De fapt, dacă se renunţă la ceva, energiile chakrei respinse îţi atrag în cele din urmă atenţia

asupra piesei lipsă din acest puzzle, indicîndu-ţi chiar sursa la care încerci să renunţi.

Cedarea nu trebuie confundată cu sacrificiul. Sacrificiul implică renunţarea la ceva care pentru tine are valoare – dar ceea ce se cere de fapt este să fii convins că, lăsîndu-ţi viaţa în mîinile Divinităţii, tot ceea ce preţuieşti se va armoniza la fel de bine.

Vrem să fim fiinţe pe deplin însufleţite. Lăsarea în voia celei mai înalte voci în care crezi determină starea de conştiinţă extremă a celei de-a şaptea chakre. Există un mod de a trăi ce este în interesul tuturor, inclusiv al sinelui ; un mod de viaţă care nu propovăduieşte suferinţa la nesfîrşit, care nu face rău nimănui, fără a implica totuşi sacrificiul – care, de fapt, afectează sinele izolat. Prin sacrificiu se înţelege că nevoile tuturor celorlalţi sînt mai importante decît ale tale. Cedarea îţi permite să descoperi o cale care este în beneficiul tuturor, inclusiv al tău.

Acest subiect merită să fie cercetat mai amănunţit. Nivelul de conştiinţă al celei de-a şaptea chakre este conştientizarea deplină a Unităţii : totul îşi are originea în aceeaşi emanaţie divină. Angajarea la un sacrificiu este o formă de suicid spiritual. Respingerea sinelui înseamnă respingerea unei părţi din creaţia divină, ceea ce contravine principiului fundamental al celui de-al şaptelea nivel. Nu poţi menţine acest nivel de conştiinţă cu sacrificarea sinelui. Armonizarea cu acest centru energetic înseamnă să permiţi integrarea totală şi activarea tuturor chakrelor ; eul, sufletul şi spiritul sînt pe deplin însufleţite şi active.

Aici, adeseori, dezechilibrele sînt produse de alegerea unor falşi guru şi adoptarea unor învăţături nepotrivite. Adevăratul nivel de conştiinţă al celei de-a şaptea chakre este o legătură directă cu Divinitatea, fără nici o intermediere. Este posibil

ca, nerăbdător fiind să trăieşti în Conştiinţa Divină, să accepţi maeştri spirituali, propovăduitori, dogme şi tot felul de intermediari ca şi cum ar fi Dumnezeu. Dacă drumul căruia i te dedici îţi aduce inspiraţie şi te apropie de sinele tău superior şi de Divinitate, ai încredere în el – în caz contrar, e bine să fii suspicios. Ai răbdare şi aşteaptă adevărata cale. Merită – însă nu aştepta în deşertăciune, ci în deplină anticipare a eventualităţii acestei legături cu Divinitatea.

Trăirea pe deplin a conştiinţei celei de-a şaptea chakre este actul fundamental de credinţă, ştiind că ceea ce se află mai presus de frică e suprem. Cînd cineva trece pentru prima dată de la conştiinţa individuală limitată la nesfîrşita realitate spirituală, trebuie să se bazeze pe o credinţă oarbă, crezînd pur şi simplu în existenţa unei realităţi mai presus de frică. Astfel de oameni sînt Magellanii conştiinţei : sînt cei care au credinţa că, ajungînd la capătul pămîntului, nu vor cădea dacă vor înainta în necunoscut.

Mai presus de frică este libertatea. Fără lanţurile fricii, omul este liber să conştientizeze curgerea nesfîrşită a energiei vitale universale prin toate formele de viaţă, ceea ce-i aduce eliberarea şi adevărata libertate – eliberarea din perspectivele limitate şi restrictive asupra realităţii.

Imaginează-ţi ce efect are aceasta asupra perceperii timpului ! Dispare nerăbdarea. Cînd conştientizezi veşnicia, ce mai contează cîteva minute ici şi colo ? Sensul liniar al timpului, aşa cum este el perceput la nivelul chakrelor inferioare, se destramă în conştientizarea unui timp circular. Îţi dai seama că ai tot timpul din lume pentru tot ceea ce ai de făcut. Timpul îţi devine mai curînd un aliat şi un prieten decît un rival. Înveţi să preţuieşti clipa, iar răbdarea capătă alte dimensiuni.

Libertatea îţi permite să trăieşti curgerea forţei vitale prin toate formele de existenţă, să cercetezi dimensiuni ale vieţii din afara trupului tău şi să ştii că acest tărîm universal există. Este o cunoaştere care schimbă viaţa oricui. Nu mai este o simplă învredere în existenţa unei realităţi mai presus de frică – a devenit experienţă directă. Cunoaşterea adevărului acestei trăiri şi a faptului că aceasta este accesibilă produce schimbări la nivelul relaţiilor pe care le ai cu orice formă de manifestare a vieţii.

Studiază vieţile unor maeştri spirituali – de pildă, Iisus, Buddha, Lao Zi, Maica Tereza, Gandhi, Yogananda, Thich Nhat Hanh, Muktananda. Ce-i uneşte pe toţi ? Legătura absolută şi permanentă cu Divinitatea. Lista limitată a celor care au menţinut echilibrul la acest nivel dovedeşte proporţiile colosale ale acestei misiuni. Este o sarcină dificilă să-ţi deplasezi centrul conştiinţei către conştiinţa divină, rămînînd în acelaşi timp centrat asupra conştiinţei personale.

Cedarea ta în faţa voinţei divine trebuie să fie totală – nu te poţi tocmi cu Dumnezeu. Întreabă-te : eşti pregătit să faci ceea ce trebuie pentru a te armoniza pe deplin cu voinţa divină ? Sau te interesează să ţii ascunse condiţii secrete implicînd renunţarea ? „Mă voi lăsa cu totul în seama voinţei divine, atît timp cît stau cu soţul meu, familia nu mi se destramă, cîtă vreme sînt sănătos, am un venit rezonabil şi un loc plăcut în care să locuiesc...” Exagerez puţin, însă ceea ce vreau să spun este că nu te poţi tocmi – fie renunţi cu totul, fie nu renunţi deloc.

Aici este paradoxul paradoxurilor. Cînd eul renunţă în cele din urmă la controlul său şi se lasă în seama voinţei divine, de cele mai multe ori obţii tot ceea ce eul ar fi dorit, ba chiar mai mult ! Nu poţi şti asta dinainte ; trebuie să crezi cu adevărat că

Divinitatea ştie mai bine. Majoritatea oamenilor menţionează faptul că, atunci cînd, în cele din urmă, renunţă la control, primesc fără nici un efort tot ceea ce înainte eul lor se temea să nu piardă. Desigur, este posibil şi să primească mai mult chiar decît ar fi putut bănui eul lor că există. Nu limita Divinitatea presupunînd că ştii mai multe despre ceea ce este în interesul tău fundamental.

Lucrurile devin mai complexe atunci cînd intervin şi alte persoane, mai ales dacă eşti căsătorit sau ai copii, deoarece responsabilitatea ta este pe primul loc. Poţi avea sentimentul că eşti nevoit să menţii controlul, de dragul celor pe care îi iubeşti. Este o adevărată încercare a credinţei. Credinţa ta este suficient de puternică pentru a fi convins că nimeni dintre cei pe care îi iubeşti nu va suferi vreodată pentru că urmezi calea superioară? Este nevoie de o credinţă deosebit de puternică atunci cînd sînt implicate şi alte persoane.

Am propria mea poveste pe marginea acestui subiect. Înainte de a deveni astrolog profesionist, am avut, împreună cu soţia mea, un restaurant. Îmi plăcea să muncesc, însă nu era pasiunea mea. Eram atras de astrologie şi de calea spirituală. Totuşi, nu credeam că astrologia m-ar putea ajuta să-mi întreţin cei patru fii. Restaurantul ne oferea un venit acceptabil, plus siguranţa pe care ne-o dădea frigiderul uriaş, în cazul unor vremuri mai grele. M-am ocupat de astrologie în paralel, cînd mi se oferea ocazia, însă restaurantul îmi consuma cea mai mare parte din timp.

Şi o voce lăuntrică îmi spunea că era vremea să renunţ la restaurant şi să-mi concentrez toate energiile în direcţia astrologiei. M-am opus iniţial, gîndindu-mă la siguranţa materială a familiei mele. Vocea a continuat, la fel şi rezistenţa mea cu o nobilă indignare – la urma urmei, trebuia să am grijă de familia mea!

La un moment dat, am avut parte de o săptămînă grea, hotărîtoare. Destinul a vrut ca în săptămîna respectivă să întîlnesc trei clienţi diferiţi cu probleme similare. Fiecare dintre ei era artist, într-un fel sau altul, dar aveau alte ocupaţii pentru a-şi putea cîştiga existenţa. În mod obişnuit, mă consider un sfătuitor blînd, aşa încît am fost foarte surprins auzindu-mă strigînd la al treilea client : „Cum poţi să spui că eşti artist – de fapt, eşti un funcţionar ! Asta faci aproape toată ziua şi la asta te pricepi cel mai bine, deoarece aici îţi concentrezi întreaga energie, nu în arta ta".

După ce a plecat, am rămas surprins de reacţia mea – bănuiam că reacţia fusese şi împotriva mea. Mesajul îmi era adresat mie. Nu puteam spune că sînt astrolog, de vreme ce restaurantul îmi acapara majoritatea timpului. Împreună cu soţia mea, ne-am hotărît să ne vindem partea de afacere partenerului nostru, pentru a putea să mă dedic cu totul astrologiei. Făcusem ceva bani din vînzare, deci ne puteam descurca o vreme, aşa încît mi-am propus ca într-un an să ajung la venitul pe care-l avusesem înainte. Mi-am zis că, dacă într-un an astrologia nu se dovedeşte a fi o carieră viabilă, puteam oricînd să-mi deschid un alt restaurant.

Ne-am mutat într-un orăşel unde nu cunoşteam pe nimeni, însă ne plăcea spiritul locului. Nu eram deloc pregătit pentru acele evenimente. Îmi acordasem un an ca să ajung la venitul pe care-l avusesem înainte, însă nu mi-a luat mai mult de o lună ! De fapt, în primul an venitul s-a dublat ! Nu mi-am închipuit aşa ceva. Era paradoxal : tot timpul cît m-am gîndit numai la bani, în loc să mă armonizez cu credinţa mea, cîştigam, de fapt, pe jumătate decît ar fi trebuit !

De atunci, am primit această lecţie de numeroase ori, prin experienţe care mi-au dezvăluit sensul cuvintelor : „Căutaţi mai întîi împărăţia lui Dumnezeu şi dreptatea Lui şi toate acestea se vor adăuga vouă”.

Scopul sufletului la nivelul celei de-a şaptea chakre

Pînă conştientizăm cea de-a şaptea chakră, folosim numeroase metode pentru a pătrunde în domeniul spiritual. De îndată ce ne armonizăm cu Divinitatea, *toate formele de viaţă* constituie o cale spirituală. Ai nevoie de aceste metode pînă reuşeşti, însă, după ce stabileşti o relaţie armonioasă cu Divinitatea, deja ţi-ai atins scopul, astfel încît nevoia de a face eforturi în acest sens scade. Scopul tău este acela de a arăta care este calea înapoi la viaţă. Căile spirituale învaţă renunţarea la aspectele materiale, în favoarea conştiinţei divine. Este un pas necesar pentru a respinge aceste ataşamente – calea renunţării. Însă, o dată ce ai dobîndit starea de conştientizare, foloseşte-o în toate domeniile vieţii – familie, carieră… Vorba aceea : „Înainte de iluminare tai lemne, car apă… ; după iluminare – tai lemne, car apă…”. Scopul tău este să dovedeşti că, în viaţă, totul este practică spirituală.

Sfaturi pentru stimularea celei de-a ŞAPTEA chakre

În viaţă, cînd eşti disperat, recurge la măsuri disperate. Renunţare totală. Mergi înainte şi renunţă în totalitate – însă renunţă cu credinţă. Cel puţin, încearcă să crezi în posibilitatea ca, renunţînd pe deplin la voinţa personală, să deschizi drum unei puteri superioare. Este evident că vechile tale metode nu au dat nici un rezultat, aşa încît ce ai de pierdut dacă încerci ? Momentul

de disperare poate deveni urechea acului prin care treci pentru a trăi acest nivel suprem de legătură.

Însă atunci de ce să aştepţi să ajungi la disperare ? Într-adevăr, funcţionează ca o forţă ce ne impulsionează în căutarea Divinităţii – dar de ce nu facem asta *înainte* ca disperarea să se instaleze ? Aceasta este atitudinea vizionarului. De ce să nu *alegem* noi singuri acest nivel al conştiinţei, în loc să fim forţaţi ? Atunci lucrurile nu mai decurg dintr-o nevoie disperată, ci reprezintă o ocazie favorabilă !

Secțiunea a III-a

Eseuri

Dansul eului, al sufletului şi al spiritului

Dansul eului, al sufletului şi al spiritului se desfăşoară în interiorul chakrelor. Se poate vedea că eul, identitatea separată a sinelui, este însufleţit de energia primelor trei chakre. Sufletul este chakra inimii, fiind influenţat de eu şi de sferele spirituale. Spiritul insuflă energie chakrelor superioare. Ideal ar fi ca fiecare chakră să-şi integreze darurile şi perspectivele cu toate celelalte. Dezvoltarea conştiinţei înseamnă să ştii cît mai multe despre fiinţa ta, cunoaştere care, în cele din urmă, se extinde pentru a cuprinde simultan toate chakrele. Conştientizarea fundamentală. Totuşi, nu este uşor de obţinut, din cauza ataşamentelor materiale, care limitează, fixează conşiinţa asupra unor puncte de vedere, perspective şi opinii. Ataşamentele sînt ceva natural ; apar spontan, însă trebuie înţeles faptul că vor corupe experienţa uniunii prin situarea sinelui acolo unde nu-i este locul.

Nu trebuie să anihilăm eul. Nu aceasta este problema principală – eul are rolul său în această imagine complexă, la fel cum au şi sufletul, şi spiritul. Ideal e să-ţi lărgeşti viziunea mai presus de sfera eului, care este limitată prin definiţie. Este o acumulare de opinii, gînduri, atitudini, valori şi emoţii ale sinelui. Prin definiţie, eul este păgubit de ceea ce-i susţine punctele de vedere şi îl separă de toate celelalte. Cînd rătăceşte la nivelul chakrelor superioare, întotdeauna încep să apară

probleme, întrucît eul pur şi simplu nu are capacitatea de a percepe o perspectivă universală, ci numai una personală. De cele mai multe ori, eul şi ataşamentele ce-l însoţesc constituie sursa unor probleme ce afectează chakrele superioare.

Nu pare să fie indicată anihilarea sau reprimarea eului, fiindcă acest lucru duce la probleme legate de respectul de sine, ceea ce-ţi limitează puterea de a te bucura de viaţă. Este evident faptul că cel mai bine ar fi să ai un eu sănătos şi, la fel de important, să-i cunoşti limitele. Crearea unei individualităţi puternice, bine echilibrată prin dezvoltarea primelor trei chakre determină o personalitate şi o prezenţă puternice. Este un lucru bun să ai un eu sănătos, cît se poate de vast, însă limitele eficienţei sale sînt cuprinse exclusiv în domeniile primelor trei chakre. Stilul personal, gusturile, valorile şi emoţiile îşi au, toate, rădăcinile în aceste domenii. Activităţile pămînteşti oferă eului numeroase ocazii de dominare, însă nu ar trebui să-şi depăşească limitele fireşti. Cînd face acest lucru, eul încearcă întotdeauna să individualizeze ceea ce nu are acest caracter.

Pentru a depăşi viziunea limitată de la nivelul primelor trei chakre, nu trebuie să te opui perspectivelor lor, ci, pur şi simplu, să le depăşeşti, ceea ce înseamnă să cercetezi în profunzime conştientizarea sufletului. Sufletul este întotdeauna prezent, desigur, dar nu neapărat şi conştientizarea noastră activă. Centrul conştiinţei noastre trebuie să se deplaseze pentru a permite conştientizarea inimii, lăcaşul sufletului. Trebuie să fii în stare să-ţi augmentezi credinţa, astfel încît să fii convins că nu există nici un pericol dacă laşi garda jos. Este totuşi un salt apreciabil deoarece îţi permite să-ţi implici inima în experienţele de viaţă. Viaţa fără inimă este o experienţă dură. Conştientizarea inimii uşurează viaţa şi aduce bucurie – cîntecul sufletului.

Conştientizarea experienţei de viaţă a sufletului prin intermediul celei de-a patra chakre nu se realizează linear, ca şi cum ai urca o scară. Este mai curînd o modificare a focalizării, pentru a permite o lărgire a sferei experienţelor dincolo de viziunea limitată de pînă atunci. Ideal este să-ţi extinzi perspectiva la nivelul unei realităţi mai vaste, păstrînd în acelaşi timp limpezimea percepţiei prin intermediul primelor trei chakre.

Continuînd extinderea, ajungi la nivelul spiritual şi colectiv al conştiinţei. Începi să înţelegi că o conştiinţă individuală se naşte în afara mai vastei conştiinţe colective a Mamei Pămînt. Fiind o părticică din Gaia, simţi o strînsă legătură cu orice formă de existenţă. De la acest nivel, ai tot mai mult tendinţa de a-ţi accepta rolul în această structură complexă, dobîndind în plus darul libertăţii – libertatea de a nu răspunde în mod defensiv, reacţionar ; libertatea de a cerceta conştiinţa înălţîndu-te mai presus de opiniile polarizate.

Prima dintre chakrele superioare ne poartă către perspectiva superioară a raţiunii. Obţinem o imagine sugestivă dacă facem analogie între mintea ta şi un calculator personal, a cincea chakră fiind calculatorul principal, de la care îşi iau informaţiile necesare toate calculatoarele personale. Conform acestei comparaţii, ai acces la marele calculator cosmic, de unde provin toate gîndurile. Aşadar, fiecare individ, acţionînd asupra celor trei chakre inferioare, îşi formează o experienţă personală a raţiunii colective. Totuşi, gîndurile fiecăruia provin din aceeaşi sursă unică. Aici este necesară libertatea de gîndire pentru o mai mare flexibilitate. Ştii care sînt gîndurile şi convingerile tale personale, însă ai voie să le cercetezi şi pe ale celorlalţi.

Continuînd evoluţia de-a lungul chakrelor, se ajunge la cea de-a şasea chakră şi la imaginaţie. Iarăşi, fiind vorba despre o

chakră superioară, ea se ocupă cu banca de reprezentare colectivă, de unde fiecare îşi ia imaginile. Aici, cîştigarea libertăţii necesită oarecare disciplină. Fără disciplină, imaginaţia pare să fie liberă, însă cel mai adesea determină compulsii şi obiceiuri cu străfulgerări de creativitate şi inspiraţie. Prin disciplină, poţi învăţa să deosebeşti exprimările sănătoase de cele nesănătoase, să scapi de rătăcirile nerecomandate şi să-ţi direcţionezi imaginaţia spre imagini creatoare, ce stimulează inspiraţia.

În cele din urmă, ajungem la chakra creştetului, a şaptea. Aici poate fi experimentată conexiunea cu simţul identităţii. Spiritul umanităţii. Spiritul ce însufleţeşte orice formă de viaţă. Marea unitate care a fost denumită în multe feluri, dar care, de fapt, nu poate avea un nume – un nume ar limita-o, iar ea include orice limitare. Aici, libertatea îţi impune să depăşeşti trăirea personală şi să te laşi în voia forţei vitale transcendente a Voinţei Divine. Dacă îţi personalizezi experienţa, ai putea crede că eşti Dumnezeu sau că nu eşti în toate minţile. Ambele sînt ataşamente excesive faţă de experienţă, iar pentru a te elibera de ele, trebuie „să renunţi şi să-i dai voie lui Dumnezeu". Această libertate se bazează pe credinţă – credinţa că forţa vitală ce pulsează dincolo de sine este binevoitoare şi că vei fi în siguranţă dacă te laşi în voia ei.

Nu uita : cunoaşterea chakrelor nu este acelaşi lucru cu experimentarea lor. Pentru experimentarea lor directă, este nevoie de meditaţie. Pot exista situaţii de trăiri spontane, în afara meditaţiei, legate de fiecare dintre chakre, însă, pentru a te echilibra la nivelul fiecăreia, meditaţia este calea cea mai indicată.

Legămintele şi chakrele

Un subiect interesant ar fi legătura dintre jurămintele tradiţionale faţă de calea spirituală şi chakre. În mod tradiţional, cînd cineva se angajează pe o cale spirituală, face o serie de legăminte – care, indiferent de tradiţie, se referă, în majoritatea lor, la „sărăcie", „castitate" şi „supunere". Ar fi interesant de văzut cu care chakră are legătură fiecare dintre aceste jurăminte. Sărăcia ar trebui asociată cu prima chakră, concentrată asupra supravieţuirii ; în mod evident, castitatea este o renunţare la plăcerea sexuală a celei de-a doua chakre ; iar supunerea nu s-ar putea potrivi decît cu renunţarea la putere, specifică celei de-a treia chakre.

Se poate observa aşadar că jurămintele de sărăcie, castitate şi supunere constituie o renunţare la primele trei chakre. În acţiunea noastră obişnuită de a încerca să activăm şi să armonizăm toate chakrele, renunţarea nu ar putea fi considerată ca fiind un ideal. Cînd renunţi la sau reprimi o parte a caracterului tău firesc, aceasta nu dispare, ci revine la suprafaţă sub o altă formă. Cu toată consideraţia faţă de căile spirituale tradiţionale, sînt sigur că intenţia lor este nobilă : deturnarea atenţiei de la aspectele legate de cele trupeşti la probleme spirituale.

Teoretic este foarte bine, însă practica lasă mult de dorit. Pentru început, să spunem că există părerea potrivit căreia

chakrele superioare ar fi pozitive, iar cele inferioare – negative. Neacceptarea naturii divine a fiinţei noastre ne aruncă într-o lume duală. Bun/rău : partea asta e bună, asta e rea. În cele din urmă, aceasta duce la ruşine, învinovăţire, refuz, proiecţie şi numeroase alte tulburări ale sufletului omenesc.

Un aspect plăcut al revoluţiei noastre spirituale este încercarea de a depăşi dualitatea şi spiritul critic prin acceptarea tuturor aspectelor fiinţei noastre ca dreptul nostru divin prin naştere. În locul renunţării la chakrele inferioare, se recomandă respectarea lor, antrenarea lor ca parte a binecuvîntării depline a vieţii, dar nicidecum fixarea la nivelul lor. În cercetarea efectuată asupra chakrelor, am observat că cele inferioare sînt insaţiabile atunci te concentrezi exclusiv asupra lor. Acesta este motivul pentru care tradiţiile renunţă la ele : nu vor ca adepţii lor să rămînă fixaţi la acest nivel. Antrenarea chakrelor inferioare conştientizînd în acelaşi timp chakrele superioare este dansul care permite deplasarea de-a lungul sistemului.

Cum este sus, aşa e şi jos – iată una dintre cele mai cunoscute axiome ale căii conştientizării. Microcosmosul reflectă macrocosmosul. Cînd avem în vedere condiţiile macrocosmosului, mai cu seamă atitudinea omenirii faţă de Pămînt, este uşor de văzut că filosofia renunţării la trupul fizic duce în cele din urmă la o lipsă de respect faţă de corpul fizic al planetei. Dacă susţinem că aspectul fizic este irelevant şi că ar trebui ignorat în favoarea dimensiunii spirituale, ne mai miră că rezultatul este o nepăsare fără sens faţă de mediul înconjurător ? Cultura noastră occidentală nu este deosebit de spirituală, ci mai curînd raţională – însă, cu siguranţă, dovedeşte aceeaşi lipsă de respect şi faţă de aspectul fizic, şi faţă de deteriorarea mediului.

De multă vreme tradiţiile spirituale susţin faptul că întruparea pe pămînt este dovada căderii din graţia divină. Dacă erai într-adevăr bun, nu ai fi fost aici. Creştinii ne vorbesc despre lumea de apoi – dacă eşti într-adevăr bun, vei merge în rai ; budiştii ne spun de nirvana – dacă eşti într-adevăr bun, vei atinge nirvana ; hinduşii susţin că, dacă eşti într-adevăr bun, vei părăsi ciclul morţii şi al reincarnărilor şi nu vei mai fi nevoit să revii pe pămînt. În toate aceste tradiţii, care este implicaţia nu atît de subtilă a vieţii aici, pe pămînt ?

Poate că am dat dovadă de prea multă aroganţă şi nu am fost în stare să vedem că viaţa pe pămînt este un dar. Mulţi mi-au spus, chiar în mod respectuos, că aceasta este ultima lor viaţă pe pămînt. Şi întotdeauna mă întreb – unde cred ei că vor pleca ? Pentru mine, gluma cosmică este : „Dar dacă Pămîntul este bijuteria întregului univers ? ". Dacă viaţa noastră aici este o binecuvîntare, şi nu o luptă ? Dacă vom crede acest lucru, probabil că vom vedea Divinitatea în orice formă de viaţă.

Dacă Pămîntul este singura planetă cu copaci, păsări, sărutări, adieri călduţe şi ciocolată ? Dacă prietenii mei care îşi doresc să plece de pe această planetă ajung, într-o viaţă viitoare, pe vreo planetă acoperită de pucioasă, cu amintiri confuze de flori, prieteni, trupuri şi afecţiune ? De unde ştim că *acesta* nu este un dar ? Nu este mai curînd o dovadă de aroganţă să privim această planetă şi să presupunem că am fi putut face un lucru mai bun ?

Este uşor să arăţi problemele cu degetul, poluarea, suferinţa, şi să spui că sînt lucruri rele, cu siguranţă. Însă poate că ar trebui să privim religiile şi filosofiile noastre ce consideră latura corporală ca fiind la fel de rea şi să facem legătura cu felul în care aceste credinţe ne afectează acţiunile colective.

Ar putea părea deplasat să legăm problemele ecologice de studierea chakrelor, însă vrem să reamintim premisa căii metafizice : toate sînt legate între ele. Şi atunci, învăţăturile care ne spun că am fost alungaţi din Paradis au ele vreo legătură cu modul în care ne raportăm la planeta noastră ? Poţi fi sigur de acest lucru ! Să existe, oare, vreo legătură între renunţarea la chakrele fizice şi faptul că neglijăm planeta ? Poţi fi sigur că da. Alege să intri în grădină – refuză să te laşi alungat din Paradis.

„Să fie pace pe pămînt şi să înceapă cu mine”, spune una dintre maximele noastre spirituale. Este un punct de plecare cum nu se poate mai bun. Pe măsură ce ne armonizăm trupurile fizice cu conştiinţa noastră spirituală ; pe măsură ce învăţăm să ne integrăm mintea, corpul, spiritul şi sufletul ; pe măsură ce învăţăm să ne respectăm trupurile fizice, permiţîndu-le să se bucure de prosperitate, sexualitate şi putere ; pe măsură ce lăsăm sufletul nostru să se umple de dragoste sinceră ; pe măsură ce permitem chakrelor noastre superioare să ne ajute să ne deschidem spre creativitate, intuiţie şi spiritualitate ; pe măsură ce acest dans al eului, sufletului şi spiritului devine o sărbătoare a fiinţei noastre ; pe măsură ce vedem legătura ce ne uneşte cu întreaga biosferă, cu Gaia – probabil că vom vedea o schimbare de atitudine faţă de planeta noastră, mai curînd de respect decît de profanare.

Transformarea energiei

Energia este energie – nu poate fi înăbuşită sau neutralizată, însă i se poate schimba polaritatea. Am auzit cu toţii de energie negativă, cum ar fi mînia, frustrarea şi iritarea. În cartea sa *Think on These Things* (*Gîndeşte-te la aceste lucruri*), J. Krishnamurti are un capitol numit „Frustrare creatoare", în care spune că frustrarea este energie şi poate fi utilizată în folosul nostru. Ca energie în sine, nu este neapărat rea. Devine negativă atunci cînd este închisă într-o reacţie negativă prin care problemele tind să erupă.

El spune că primul pas necesar în transformarea energiei este renunţarea la a-i mai eticheta sursa. În loc să fii supărat pentru ce a spus cutare sau cutare, renunţă la etichetă şi fii supărat pur şi simplu. În esenţă, cedăm din puterea noastră atunci cînd *identificăm sursa ca fiind exterioară nouă*. Dacă sînt furios pentru ce a spus cutare etc., am cedat puterea etichetei. I-am subliniat subconştientului meu că în această situaţie nu am nici o putere. Sursa de putere este în afara mea. Ceea ce respectivul a spus este sursa majoră ce mi-a produs mînia. O dată cu această etichetare, nu mai am nici o putere – am cedat-o spuselor respectivului. Cu o astfel de etichetare, nu mai pot să fac nimic cu energia, deoarece m-am definit în această situaţie ca fiind lipsit de putere. Renunţînd la această

etichetare şi plasînd sursa problemei *în interiorul meu*, am redobîndit o poziţie de putere cu ajutorul energiei. Este vorba despre furia mea, care nu e cauzată de ceva anume. Pur şi simplu *este*. Prin renunţarea la etichetare, furia este acum într-o formă utilizabilă şi poate fi transmutată.

Eu prefer să adaug vizualizarea şi activarea chakrelor pentru a favoriza transmutarea energiei. Iată exerciţiul. Mai întîi, aşa cum mă sfătuieşte Krishnamurti, trebuie să renunţ la etichetare sau la motivul pentru care cred că simt furie, frustrare, enervare etc. Ego-ul va încerca totuşi o etichetare, deoarece rolul său este să raţionalizeze şi să stabilească un motiv la îndemînă pentru fiecare problemă. Nu trebuie să uit că, dacă nu ar exista această problemă, ar exista o sută de alte motive. Astfel, mai întîi pur şi simplu recunosc energia, spunînd : „Sînt supărat”… sau furios, tulburat, iritat etc.

Apoi vizualizez această energie ca o minge întunecată de energie negativă în chakrele mele inferioare, la baza coloanei vertebrale. Trec apoi de la această imagine către chakra inimii, unde vizualizez o minge de energie arzătoare. Respir adînc de cîteva ori, pentru a pompa energia şi a vedea cum focul din chakra inimii arde strălucitor.

Mă întorc la imaginea mingii întunecate de energie de la baza coloanei vertebrale. Respir în această energie negativă şi, în timp ce inspir, îmi imaginez că trag mingea întunecată în sus, de-a lungul coloanei vertebrale. Pe măsură ce este înghiţită de mingea de energie arzătoare, văd cum toată întunecimea se destramă la văpaia focului din inima mea.

Ea a devenit acum o energie limpede, strălucitoare, care nu este ataşată de nimic. Am aceeaşi cantitate de energie, eliberată însă din starea negativă, şi o pot exprima cum vreau. Pot să

muncesc în grădină, să scriu o carte, să fac mişcare sau orice altceva. Energia a fost transmutată din starea ei negativă într-o energie pozitivă, creatoare, ce poate fi dirijată după voie.

Percepţia competitivă
vs. percepţia vizionară

O percepţie competitivă a vieţii îi motivează pe cei mai mulţi oameni. Ea presupune să priveşti viaţa ca pe un test continuu. Problemele sînt considerate obstacole care trebuie depăşite. Te loveşti de provocări şi trebuie să găseşti soluţii pentru ele. Viaţa e dură şi numai cei capabili să depăşească greutăţile şi necazurile pot să supravieţuiască. Există energie în această viziune asupra vieţii. Convingerea că viaţa vrea să te învingă e, cu siguranţă, motivantă. Problema unei asemenea concepţii este că te epuizează. În cele din urmă, te determină să fii permanent în gardă împotriva următorului adversar. Conştiinţa, concentrată în primele trei chakre, va considera viaţa în această manieră.

Concepţia vizionară consideră viaţa dintr-o perspectivă diferită. În loc de „trebuie să…”, ea spune „să ajungi să…”. Cînd îţi ridici conştiinţa la un nivel vizionar, faci ca inspiraţia să devină principala forţă care te motivează, în loc să-ţi orientezi energia pentru a face faţă provocărilor. Este o schimbare completă de paradigmă. Ajungi să priveşti viaţa ca pe o serie de oportunităţi, şi nu de obstacole ce trebuie depăşite. Pentru a ajunge la o concepţie vizionară a vieţii, trebuie să te ridici deasupra tendinţelor negative ale chakrelor inferioare şi să-ţi concentrezi atenţia asupra chakrelor superioare.

Această trecere de la percepţia competitivă asupra vieţii la cea vizionară presupune un efort cosiderabil. Fără efort, am acţiona din perspectiva supravieţuitorului, pe care cultura noastră pare s-o promoveze. Nu poţi să depăşeşti concepţia competitivă şi să cîştigi, pentru că această idee este, în sine, una competitivă ! În loc să cîştigi jocul supravieţuirii, învaţă să-ţi dirijezi atenţia spre chakrele superioare. Ocupîndu-te de nivelurile superioare ale conştiinţei, îţi vine inspiraţia. Nu trebuie să te gîndeşti la probleme vizionare, ci pur şi simplu să te concentrezi asupra chakrelor superioare, apoi inspiraţia vizionară vine de la sine.

Înseamnă să intri în vid, pentru a descoperi apoi că nu e vid. Asemenea exploratorilor din secolele al XV-lea şi al XVI-lea, care trebuiau să meargă dincolo de teritoriile aflate pe hartă şi să fie convinşi că nu vor cădea în gol, exploratorii conştiinţei trebuie să treacă dincolo de lumea pe care o cunosc, încrezători că acolo vor găsi alte niveluri ale vieţii. Lumea necunoscută este mult mai vastă decît cea cunoscută, iar pentru a deveni un vizionar al conştiinţei, trebuie să-ţi doreşti să pătrunzi în necunoscut.

Încearcă să trăieşti această experienţă. Trebuie să înveţi să reuşeşti în viaţă cu o concepţie noncompetitivă. Cît timp poţi trăi fără furie şi frustrare ? E mai greu decît pare, deoarece în acest caz nu există o energie implicită, ca atunci cînd reacţionăm la diferitele probleme. Cît timp poţi trăi fără frustrare, furie şi enervare ? Cît timp poţi sta liniştit, într-un loc aflat în interiorul tău ? Cît timp poţi să te trezeşti dimineaţa avînd idei creatoare ce îţi activează energia, în loc de duşmani şi probleme pe care trebuie să le depăşeşti ? E mult mai greu decît pare, deoarece întotdeauna există o mulţime de motive justificate pentru a rămîne în cele trei chakre inferioare.

Se spune că e uşor să rămîi concentrat cînd te afli pe vîrful unui munte, dar e foarte greu să menţii această concentrare a conştiinţei în lumea de zi cu zi. Să însemne oare aceasta că ideal este să devii complet pasiv, pentru toată viaţa? Cu siguranţă că nu. Fiecare dintre noi se va confrunta în viaţă cu numeroase probleme care necesită un răspuns angajant, intens. Asta nu înseamnă că trebuie să ne detaşăm de cele trei chakre inferioare, ci doar să nu ne lăsăm *dominaţi* de ele. Există momente cînd trebuie să susţinem lucrurile în care credem. Valorile noastre şi codul onoarei vor fi puse la încercare – aceasta pare să facă parte din viaţă –, dar poţi le aperi într-o manieră noncompetitivă.

Probleme apar – relaţiile cu ceilalţi, serviciul, viaţa, toate aceste interacţiuni duc ocazional la conflicte. O persoană vizionară depăşeşte asemenea perioade dificile mai uşor şi mai repede decît una competitivă. Poţi asculta şoaptele sau poţi asculta strigătele. Pe măsură ce evoluezi spre viaţa vizionară, percepi ecoul subtil al problemelor chiar atunci cînd acestea încep să se ivească. La problemele delicate se potrivesc rezolvările delicate. Aşteaptă ca problema să devină ca un strigăt şi cu siguranţă vei avea un stil de viaţă traumatic/dramatic.

Cîntă la sintetizatorul fiinţei tale

Sistemul chakrelor seamănă cu un sintetizator muzical. Fiecare chakră constituie o notă distinctă. Deşi sînt separate, ele pot fi cîntate în diferite combinaţii. Desigur, ar fi minunat să fim complet activaţi în toate chakrele, dar nu trăim pe un vîrf de munte, ci în văile realităţii de zi cu zi. Fiecare situaţie pe care o întîlnim în viaţă ne oferă o ocazie unică de combinare şi sintetizare a diferitelor chakre.

Un exemplu de sintetizare a chakrelor îl constituie previzualizarea evoluţiilor, promovată în prezent în sport. S-a demonstrat că, dacă o persoană poate vizualiza o acţiune perfectă cu cîtva timp înainte, aceasta o ajută să o transpună în realitate – nu în proporţie de 100%, dar cu siguranţă o ajută. Pentru a folosi acest principiu, jucătorul care serveşte la tenis trebuie să vizualizeze mai întîi lovitura şi să aibă sentimentul unui serviciu perfect. Aceasta măreşte probabilitatea ca lovitura perfectă să aibă loc în realitate. Comparaţi acest jucător cu cel care se teme că va servi rău şi vizualizează această posibilitate. Evident, aceasta măreşte probabilitatea ca el să execute o lovitură nereuşită.

Mi-am petrecut mult timp antrenînd echipe de baseball din liga mică. Învăţîndu-i pe micii jucători să lovească mingea, am avut ocazia să văd cum funcţionează acest principiu. În cazul copiilor care aveau dificultăţi la lovirea mingii, puteam observa

teama lor imediat ce intrau pe teren. Cea mai mare grijă a lor era să nu rateze. Erau dominaţi de teamă şi abordau lovitura cu speranţa că nu vor rata.

Problema era clară. Minţile lor erau concentrate pe teama că vor rata, iar aceasta sporea posibilitatea ratării. Îi încurajam să nu se concentreze asupra fricii, ci să intre pe teren cu speranţa că vor lovi mingea. I-am încurajat să-i observe pe jucătorii aflaţi pe teren şi să-şi imagineze unde anume voiau să trimită mingea. În loc să se concentreze asupra ratării, ei şi-au schimbat imaginea mentală, închipuindu-şi că vor lovi mingea, şi, desigur, aceasta le-a sporit şansele de reuşită.

Această tehnică dă rezultate la fel de bune şi în alte activităţi, deoarece, dacă funcţionează în sport, principiul poate fi aplicat cu succes şi în alte domenii. În cîte dintre situaţiile cu care ne confruntăm în mod obişnuit rezultatele sînt influenţate de modul cum reacţionăm : cu teamă sau cu încredere ? Nu e vorba doar despre a avea o atitudine pozitivă.

Abordarea vieţii cu o atitudine mentală pozitivă rămîne totuşi o simplă abordare. Tipul de vizualizare pe care îl propun merge dincolo de această abordare, deoarece este un sentiment actual, la timpul prezent, privitor la rezultatul pozitiv al evenimentului pe care îl trăieşti. Vizualizezi rezultatul dorit şi ai sentimentul succesului în momentul prezent. Nu doar speri să se întîmple anumite lucruri, ci trăieşti senzaţia *ca şi cum ele s-ar fi întîmplat deja*. Eu numesc aceasta „să ai sentimentul succesului".

Manifestarea negativă a principiului se poate observa atunci cînd abordezi o situaţie cu teamă sau panică. Iată un experiment. Îţi poţi folosi forţa spirituală pentru a-ţi deplasa atenţia dinspre teamă spre încredere ? Poţi să faci încă un pas şi să-ţi

imaginezi că problema respectivă are un rezultat pozitiv? Poţi să faci alt pas şi să simţi în tot corpul senzaţia că ai încheiat cu succes încercarea prin care treci? Poţi să mai faci un pas şi să ai sentimentul succesului acţiunii tale la timpul prezent şi să menţii această viziune? Iată care sînt paşii ce trebuie făcuţi pentru a aplica toate acestea în viaţa de zi cu zi.

În şcoală, am folosit această tehnică în strategiile mele pentru a trece examenele. Ca toţi ceilalţi colegi ai mei, trebuia să tocesc în noaptea dinaintea unui examen sau a unei lucrări pe care o aveam de predat a doua zi. Totuşi, pe cînd ceilalţi învăţau pînă în momentul începerii examenului, eu petreceam ultima jumătate de oră dinainte de examen meditînd. Mai întîi mă concentram cu respiraţia şi atenţia asupra chakrelor. Apoi îmi imaginam că dau examenul, că-i înmînez foaia profesorului, că el îmi pune nota şi îmi dă înapoi foaia, acordîndu-mi o notă mare şi felicitîndu-mă că am făcut o treabă bună. Îmi imaginam ce ar fi trebuit să simt în cazul unui asemenea succes, apoi intram în acea stare emoţională şi o trăiam la timpul prezent. Simţeam satisfacţia lucrului bine făcut la timpul prezent şi menţineam acea viziune cît timp dădeam examenul. Aceasta m-a ajutat mult şi a dus întotdeauna la rezultate pozitive.

Etapele rugăciunii

Adesea ne rugăm pentru alţii, cît de bine putem. Rudele bolnave sau aflate în dificultate pot beneficia de pe urma rugăciunilor noastre. De multe ori ne rugăm pentru toţi oamenii de pe pămînt aflaţi în suferinţă. De asemenea, e bine să ne rugăm pentru cei mai puţin norocoşi decît noi. Pentru ca rugăciunile noastre să fie mai eficiente, este bine să aducem mai întîi Prezenţa Divină în viaţa noastră. Nu le putem da celorlalţi ceea ce nu avem noi înşine.

Pentru a te putea ruga mai bine pentru ceilalţi, mai întîi trebuie să-ţi pregăteşti spiritul, astfel încît să simţi Prezenţa Divină în toată fiinţa ta. Vizualizează Emanaţiile Divine, care coboară prin chakra creştetului, şi tot traseul lor pînă în chakrele tale inferioare – primele trei. După ce ai simţit Prezenţa Divină în fiinţa ta, poţi trimite eficient această energie divină către cei pe care îi iubeşti.

Cînd spui o rugăciune pentru o anumită persoană, imaginează-ţi energia care emană din chakra inimii tale pentru a facilita acest proces. Poţi continua ascendent, spre chakrele superioare, colective, pentru a-ţi trimite rugăciunile către colectivităţi. Cînd te rogi pentru umanitate, vizualizează energia care emană din chakra creştetului.

Dacă ai vrea să fii filantrop şi să donezi bani pentru o cauză nobilă, dar eşti falit, altruismul tău rămîne doar o idee nobilă.

Pentru a fi eficient, ar trebui să dispui de resurse, ca să ai ce să oferi. La fel se întîmplă cu rugăciunile. Să te rogi pentru alţii fără ca mai întîi să chemi Divinitatea în viaţa ta e doar o idee bună. Nu le faci rău celorlalţi, dar nu poţi să înfăptuieşti ceea ce intenţionezi pînă cînd nu te umpli mai întîi de spirit, pentru ca apoi să le dai celorlalţi din acest izvor.

Îngrijorarea ca energie

E bine să analizăm îngrijorarea în relaţie cu puterea rugăciunilor. Rugăciunile funcţionează pentru că principiul funcţionează. Cînd ne trimitem energia către ceilalţi, impactul ei este proporţional cu calitatea energiei pe care o trimitem.

Recent, unul dintre prietenii mei a fost pe moarte. Medicii erau siguri că urma să moară, aşa că i-au chemat pe membrii familiei sale să-şi ia rămas-bun de la el. Prietenul meu era foarte iubit şi a avut o influenţă pozitivă asupra vieţilor multor oameni. Zvonul cu privire la moartea sa apropiată s-a răspîndit în întreaga comunitate şi astfel s-au format grupuri de rugăciune. Aceste grupuri erau formate din oameni foarte diferiţi între ei : catolici, budişti, protestanţi, adepţi ai ideilor New Age şi oameni de afaceri care nu erau credincioşi ; cu toţii s-au adunat şi s-au rugat pentru sănătatea prietenului nostru. Minunea s-a întîmplat şi el a supravieţuit. Medicilor nu le-a venit să creadă, pentru că nu mai văzuseră niciodată un om care să-şi revină dintr-o stare atît de apropiată de moarte. Puterea rugăciunii a funcţionat, cu siguranţă.

Ce este îngrijorarea, conform acestui principiu ? E o rugăciune negativă. Practic, înseamnă că trimitem energie negativă şi-i copleşim pe ceilalţi cu temerile noastre. Un exemplu ar putea fi de folos. Ce culoare are îngrijorarea ? Neagră ?

Verde-cenuşie ? Brun murdar ? Care este sunetul îngrijorării ? Un ton minor ? Imaginează-ţi că pregăteşti o pînză cu intenţia de a o picta. Acum imaginează-ţi sunetul îngrijorării pe fundal, pentru atmosferă, şi că alegi culorile pe care le asociezi îngrijorării.

Imaginează-ţi că pictezi cu aceste culori un tablou care exprimă sentimentul de îngrijorare. Imaginează-ţi că înrămezi tabloul şi că-l împachetezi ca pe un cadou. Imaginează-ţi că-l trimiţi cuiva pentru care îţi faci griji, cu biletul : „Acesta este cadoul meu pentru tine. Agaţă tabloul într-un loc unde să-l poţi vedea des, iar cînd îl priveşti şi surprinzi sentimentele din el, gîndeşte-te că aşa te păstrez în gîndurile mele". Ce fel de cadou este acesta ? Oare persoana pentru care îţi faci griji l-ar aprecia ca pe un dar ?

Acest exemplu este un semnal de alarmă pentru cei cărora li s-a inoculat credinţa că e bine să-ţi faci griji pentru cei pe care îi iubeşti. Gîndeşte-te la calitatea energiei pe care le-o trimiţi celor dragi. Nu seamănă oare cu o rugăciune negativă ? În loc să le trimiţi iubire, lumină şi Energie Divină, le trimiţi energie întunecată, bazată pe teamă. Aminteşte-ţi că, dacă puterea rugăciunii are efect, puterea îngrijorării funcţionează şi ea, într-o manieră negativă. Dacă acest principiu este valabil, atunci funcţionează cu ambele sale polarităţi : cea pozitivă şi cea negativă. Fii responsabil de calitatea energiei pe care le-o trimiţi celorlalţi.

Sigur că îţi vei face griji, mai ales dacă ai copii. Sigur că alţii îşi vor face griji pentru tine ; nu trebuie însă să te simţi vinovat, ci doar să înţelegi că aceasta nu-i este nimănui de folos. Încearcă să reduci la minimum perioadele de îngrijorare ; cînd grijile apar, ia-le ca atare şi nu te concentra asupra lor.

Vizualizează ceea ce vrei să se întîmple, îndepărtîndu-te de ceea ce nu vrei să se întîmple.

Am auzit despre o tradiţie a amerindienilor numită „coşul grijilor". Potrivit acestei tradiţii, cînd te duci să vizitezi pe cineva, trebuie să culegi pe drum cîteva beţe reprezentînd grijile tale. La uşa gazdei tale se află un coş al grijilor, iar înainte de a intra în casă trebuie să pui beţele în el. Nu trebuie să duci grijile înăuntru. Cînd pleci, îţi recuperezi problemele, luîndu-ţi beţele înapoi.

Îmi place această imagine, pentru că ne oferă o metodă de a face faţă grijilor care apar. Să extindem acum această idee şi să ne imaginăm că-i vizităm pe cei dragi nu la ei acasă, ci în interiorul nostru. Cînd te gîndeşti la cineva, mai întîi pune-ţi grijile într-un coş, în mintea ta. Nu e vorba că n-ai avea griji, ştii foarte bine că ai. Dar fă ca aceste griji să fie problema ta, nu le proiecta asupra altora.

Preţuieşte-ţi energia

Trebuie să începi, evident, din punctul în care te afli. Să-ţi preţuieşti energia înseamnă să începi din punctul în care te afli şi de la ceea ce te-a adus aici. Preţuieşte-ţi modelele energetice curente, inclusiv dependenţele, obiceiurile, trăsăturile negative, problemele mărunte şi toate celelalte aspecte care te definesc cu adevărat ca persoană. Începe de aici. Cu toţii sîntem oameni, cu toţii avem slăbiciuni omeneşti – trăsăturile noastre comportamentale cu care nu prea ne mîndrim. Aceasta face parte din umanitatea noastră.

Pentru a-ţi preţui energia aşa cum este ea, începe prin a nu-ţi judeca umanitatea. Dacă crezi că-ţi vei da seama că faci progrese atunci cînd trăsăturile tale negative şi tendinţele nevrotice vor dispărea înseamnă că nu vei face progrese niciodată. Întotdeauna vom avea probleme de înfruntat. Cînd ajungem la nivelurile superioare ale eului nostru, problemele devin mai subtile, dar continuă să apară.

Una dintre zicalele mele preferate – îmi cer scuze pentru lipsa de rafinament – este următoarea: „Azi eşti luminat, mîine eşti tîmpit". Nu vom scăpa niciodată de umanitatea noastră, iar cînd aceasta se manifestă, încearcă să fii cu tine însuţi la fel de înţelegător cum eşti cu ceilalţi oameni care se confruntă cu problemele umanităţii lor.

Aceasta îţi diminuează problemele. Considerînd că absenţa problemelor constituie cheia succesului tău, le acorzi acestora prea multă putere. Coboară de pe piedestal părerile despre propria ta persoană şi adu-le la nivel uman. Sînt problemele tale, aşa cum alţii le au pe ale lor, fac parte din agenda ta. Înfruntarea problemelor mărunte face parte din drumul tău, nu se află în afara lui.

Cînd apar gelozia, invidia, furiile mărunte, tendinţa de a judeca etc., consideră-le o parte obişnuită a conştiinţei pe care sufletul trebuie s-o înfrunte în momentul respectiv. În loc să fii obsedat că pui problemele mărunte pe primul loc, priveşte-le ca pe nişte probleme obişnuite pe care sufletul tău trebuie să le înfrunte pentru ca tu să progresezi. Dacă accepţi aceste probleme, ele vor fi mai uşor de abordat şi, cu timpul, vor deveni tot mai atenuate.

Kundalini

Kundalini este un principiu al filosofiei hinduse care ne ajută să înţelegem procesul deplasării energiei în sus, prin chakre. Literal, Kundalini înseamnă „puterea şarpelui”. Energia Kundalini stă încolăcită la baza coloanei vertebrale. Prin intermediul anumitor exerciţii şi tehnici de meditaţie, Kundalini se desfăşoară şi urcă în chakre, eliberînd energia acumulată în fiecare chakră pe care o atinge. Această metodă de vizualizare ne ajută să înţelegem procesul activării şi deplasării energiei eliberate în chakrele superioare.

Experienţele Kundalini pot avea loc şi spontan, cînd pur şi simplu eşti surprins de eliberarea acestei energii incredibile – de obicei întîmplător. Să simţi valul energiei din chakrele superioare reprezintă ceva atunci cînd ştii ce faci, dar cu totul altceva cînd nu ai pregătire sau antrenament pentru manevrarea energiei activate. Cel mai adesea, cînd oamenii vorbesc despre energia Kundalini e semn rău. Energie nebună – grabă, ticuri nervoase, bufeuri, atacuri de panică –, prea multă energie. Toate acestea sînt semne că energia nu este echilibrată.

Kundalini s-a ridicat mai presus de capacitatea de a manevra energia, iar energia nebună este, practic, o „izbucnire” de energie necontrolată. Cînd energia este echilibrată, e integrată şi, evident, nefenomenologică. Nu există manifestări exterioare, deoarece energia nu e aruncată deoparte, ci este integrată.

Pentru a activa energia Kundalini la potenţialul său maxim, trebuie să echilibrezi manifestarea ei la nivelul fiecărei chakre, începînd de la chakra bazinului. Poţi să te pregăteşti pentru o manifestare la nivelul unei chakre superioare, chiar dacă chakrele inferioare sînt dezechilibrate, însă nu poţi susţine nivelul superior, deoarece necesităţile chakrei dezechilibrate îţi vor atrage atenţia către manifestările legate de respectivele necesităţi. Cînd necesităţile unei chakre sînt echilibrate, energia Kundalini se ridică în mod natural şi spontan la centrul energetic următor, superior.

Un mit

Noi sîntem Sfatul Celor Şapte şi vei auzi mai multe despre noi pe măsură ce vei accede la conştiinţa deplină. Nu sîntem altceva decît înţelepciunea colectivă a omenirii. Pe măsură ce fiecare dintre voi ajunge la conştiinţa deplină şi înţelege rolul său în cadrul omenirii, glasul nostru devine tot mai puternic. Pentru a avea îndrumarea noastră, regulile sînt simple : ceea ce uneşte te duce spre noi, ceea ce desparte te face să greşeşti drumul. Pentru a asculta mintea universală, adoptă o filosofie universală. Vrem să îţi spunem o poveste.

Demult, pe cînd eram fiinţe ale luminii şi existam în spirit, nu în formă, familia noastră de îngeri cerceta universul, căutînd oportunităţi folositoare. Ne aflam la o bătaie de aripi de Pămînt şi am văzut suferinţa care domnea aici. Era o planetă de o frumuseţe nemaiîntîlnită, fără egal în univers, însă prinsă într-un văl de teamă care-i făcea pe locuitorii ei să nu-şi dea seama ce dar minunat era ea.

Căpeteniile noastre au analizat situaţia şi au hotărît că această planetă avea nevoie de ajutor cosmic pentru a fi adusă în vibraţia iubirii. Ni s-a spus că era mai bine să ne ducem pe Pămînt, să sălăşluim în interiorul formelor de viaţă de acolo şi să vedem dacă putem ajuta planeta să evolueze către iubire. Ne-au întrebat cine se oferea să se ducă, iar noi, naivi, am

acceptat, crezînd că nu va fi greu să trezim conştiinţa nemaivăzutei frumuseţi a acelei planete.

Căpeteniile noastre au început pregătirile, dirijînd programarea genetică a celei mai potrivite specii – oamenii. Aceasta a durat mii de ani, ceea ce după timpul Pămîntului pare foarte mult, dar după timpul cosmic e doar o clipă. Creierul şi conştiinţa oamenilor au trebuit să fie înzestrate prin codare ADN ca să devină gazde potrivite pentru spiritele ce aveau să sosească. Atunci cînd conştiinţa a devenit suficient de evoluată, primii emisari au fost trimişi să iniţieze procesul şi să elibereze planeta de teamă. Căpeteniile noastre au planificat cu atenţie şi acest lucru şi chiar au întocmit hărţi care să ne ajute să ne întoarcem la orginile noastre celeste. Intenţia era de a uni fiecare corp cu un înger, ceea ce ar fi condus la o unire a cerului cu pămîntul. Primele etape ale experimentului au decurs foarte bine. Corpurile au primit spiritul şi, aşa cum se prevăzuse, vălul uitării s-a aşternut peste spirit atunci cînd acesta a intrat în fascinanta lume a simţurilor.

Conform planului, spiritul aflat în interiorul oamenilor ar fi trebuit să-şi dorească să se reunească cu identitatea sa celestă, şi astfel şi-ar fi amintit scopul său. Nu s-a prevăzut însă că, atunci cînd spiritul va intra în trup, se va uni cu acesta, iar din această unire se va naşte sufletul. Sufletul nu era supus doar spiritului, ci şi corpului omenesc şi încîntătoarei lumi a simţurilor. Relaţiile cu ceilalţi, iubirea, intimitatea şi necazurile au nutrit sufletul. Spiritul încerca să se elibereze de condiţia umană, dar sufletul învăţase lecţia de a fi om.

S-au creat numeroase hărţi pentru călătoria de întoarcere : religii de toate felurile, pentru toate tipurile de atitudini şi moşteniri culturale. Învăţături înţelepte s-au răspîndit prin

intermediul tuturor culturilor, pentru ca fiecare să-şi poată găsi drumul. Toate drumurile, dacă erau urmate cu scopul ultim, aveau să conducă spiritul înapoi la sursa unică. Totuşi, aceste hărţi au fost denaturate de mentalitatea planetei, bazată pe teamă, astfel încît, la început, utilizarea diferitelor religii şi drumuri i-a ţinut pe oameni prizonieri ai temerilor, în loc să-i elibereze. Ceea ce uneşte te ajută să mergi mai departe, ceea ce separă te împiedică. Religiile au luat-o pe căi separate ; nici una dintre ele nu credea în validitatea altor drumuri. Instrumentele care trebuiau să-i elibereze pe oameni i-au condus pe căi separate.

Căpeteniile noastre aveau tot timpul să-şi continue opera şi să determine conştiinţa planetei să se îndrepte spre nivelurile celeste. Aceasta s-a realizat prin stimularea cîmpului electromagnetic al energiei. Ele au sădit ideile ce aveau să ducă la inventarea unor materiale care urmau să distrugă stratul de ozon, permiţînd vibraţii de frecvenţă mai mare în atmosferă şi aducînd cîmpul electromagnetic al energiei la o vibraţie crescută. Oamenii de ştiinţă, ancoraţi în mentalitatea dominată de teamă, au văzut în distrugerea stratului de ozon un motiv pentru a se teme de natură. Totuşi, din ce în ce mai mulţi oameni au început să acceadă la nivelurile superioare ale conştiinţei, aflate în cîmpurile energetice de frecvenţă crescută.

Aceşti oameni au devenit vizionari. Ei şi-au dat seama că intenţia spirituală aflată în spatele hărţilor, drumurilor şi religiilor este de a-i elibera pe indivizi de o realitate bazată pe teamă. Chemînd spiritul lor superior şi îngerii păzitori în viaţa lor, ei au putut să se elibereze de concepţia egocentrică despre viaţă. Au găsit modul de a utiliza drumurile pentru a identifica semnele karmice pe care sufletul trebuia să le înfrunte, să le

vindece şi să le integreze, iar această vindecare a fost uşoară cu ajutorul spiritului.

La început, vizionarii au fost acuzaţi că sînt „aerieni”, neancoraţi în realitate, copii ai spaţiului, pînă cînd au putut să demonstreze că aveau dreptate. Pe măsură ce tot mai mulţi oameni au folosit cu succes hărţile pentru a vindeca vechile răni şi a coopera cu spiritul, exemplul vieţilor lor a arătat ce se putea întîmpla. S-a demonstrat că viaţa este ghidată de spirit şi chinuită de suflet, iar vizionarii au devenit exemple vii pe care ceilalţi le-au putut urma. Iubirea lor era mult mai puternică decît teama, încît, o dată ce şi-au reamintit scopul lor, au devenit o lumină în întuneric care îi ajuta pe ceilalţi să vadă.

Această istorisire nu trebuie privită ca un basm. Noi le facem oamenilor un serviciu enorm amintindu-le ce posibilităţi au, dar cea mai importantă moştenire pe care o vom lăsa va fi viaţa pe care o trăim noi înşine. Domnule doctor, vindecă-te pe dumneata. Trăieşte-ţi adevărul. Dacă într-adevăr avem o influenţă puternică în vindecarea planetei, trebuie să demonstrăm noi înşine acest lucru, prin felul în care ne trăim viaţa. Avem hărţile pentru a ne reintegra. Putem trăi o viaţă sănătoasă, în trup, în minte, în spirit şi în suflet. Astfel, îndeplinim viziunea conducătorilor noştri spirituali şi creăm o lumină pe care ceilalţi să o urmeze.

Secțiunea a IV-a

Exerciții şi tehnici de meditație

Exerciţiu de vizualizare

Cel mai adesea, prefer să folosesc meditaţia şi vizualizarea pentru a mă armoniza cu energia pe care vreau să o simt. Există însă şi metode de utilizare a vizualizării pentru a îndepărta energiile nedorite. Următorul exerciţiu este un bun exemplu în acest sens.

Exercițiul 11

Pentru îndepărtarea energiilor nedorite: mai întîi intră în stare de meditaţie şi activează fiecare chakră prin una dintre meditaţiile asupra chakrelor. Apoi vizualizează o plasă mare aflată în faţa ta. Imaginează-ţi că treci prin acea plasă şi că toate energiile nedorite – griji, temeri, aşteptări legate de ceilalţi etc. – sînt înlăturate cînd treci prin ea.

Imaginîndu-te de partea cealaltă a plasei, simte-te aşa cum eşti cu adevărat, fără energii ataşate de tine. Imaginează-ţi că treci printr-o altă plasă, mai fină, şi că eşti purificat de tot ceea ce nu este adevărata ta esenţă. Treci prin atîtea plase de cîte ai nevoie, pînă cînd culorile aurei tale devin clare şi vezi o lumină strălucitoare.

Meditaţia asupra chakrelor

Această meditaţie urmăreşte focalizarea conştiinţei asupra fiecăruia dintre centrii chakrelor. Scopul ei este să simţi energia asociată fiecărei chakre şi să cureţi canalele care leagă aceste centre.

Pentru început, găseşte un loc liniştit şi aşază-te. Ai grijă să ţii spatele drept şi să stai confortabil, pentru a putea menţine poziţia timp de 15-20 de minute. Cînd te simţi calm, o dată cu fiecare inspiraţie, vizualizează o rază de lumină albă care intră în corpul tău prin creştet. Urmăreşte raza, care se deplasează în jos de-a lungul spatelui. Simte cum energia ei se acumulează la baza coloanei vertebrale în timp ce-ţi ţii respiraţia. În timp ce expiri, vizualizează energia care urcă de-a lungul spatelui tău. Pe măsură ce trece prin chakre, imaginează-ţi că această energie devine din ce în ce mai închisă la culoare, înlăturînd impurităţile. Cînd iese prin creştet, imaginează-ţi că are o culoare închisă, murdară. Repetă acest proces de mai multe ori şi, de fiecare dată, vezi cum energia ta devine o emanaţie din ce în ce mai deschisă la culoare şi mai curată a chakrei creştetului.

Acum eşti pregătit să te concentrezi asupra revitalizării fiecărei chakre luate în parte. (Ochii tăi trebuie să rămînă închişi în timpul meditaţiei.) Respiraţia este cheia. Misticii ştiu

că poţi respira orice în fiinţa ta: iubire, claritate, înţelepciune, curaj. Concentrează-te asupra unei energii şi, cînd inspiri, imaginează-ţi că inspiri energia respectivă. Ţine-ţi respiraţia cît timp numeri rar pînă la patru şi simte cum energia îţi umple fiinţa. Inspir-o, reţine-o şi las-o să-ţi umple fiinţa, apoi elimin-o prin expiraţie. În această meditaţie vom folosi culorile, aşadar inspiră culoarea, ţine-o şi las-o să-ţi umple fiinţa, apoi elimin-o şi simte cum culoarea emană din fiinţa ta.

Prima chakră

Imaginează-ţi raza de lumină albă coborînd pînă la baza coloanei vertebrale. Reţine această lumină în prima chakră şi vizualizează cum devine de un roşu întunecat. Ţine-ţi respiraţia şi concentrează-te asupra caracterului fizic al simţurilor tale. Simţi că devii pasionat, puternic şi plin de energia curajului. Pe expiraţie, elimină culoarea roşie şi simte-i puterea. Repetă exerciţiul de cîteva ori, pînă cînd simţi prima chakră.

A doua chakră

Inspiră din nou raza de lumină albă pînă la baza coloanei vertebrale. Urmăreşte energia pînă la chakra următoare, situată deasupra crestei pubiene. Vizualizează cum energia devine oranj închis. În timp ce te scalzi în această culoare, ai o senzaţie de vitalitate şi vigoare. Imaginează-ţi că eşti un magnet şi vei şti că poţi atrage toate lucrurile de care ai nevoie. Simte-ţi senzualitatea şi cele cinci simţuri ale tale care se trezesc şi, în timp ce expiri, trimite această energie magnetică, veselă afară, în lume.

A treia chakră

Adu raza de lumină albă la baza coloanei vertebrale, apoi las-o să-şi continue traseul ascendent, pînă ajunge la 5-7,5 cm deasupra ombilicului, în plexul solar. Vizualizează culoarea, care devine galben strălucitor. Simţi că eşti o persoană înzestrată cu liber arbitru. Simte certitudinea puterii tale, adînc înrădăcinată în valorile şi convingerile tale. Simte că eşti complet independent şi expiră această energie.

A patra chakră

Adu raza de lumină albă în chakra bazinului şi las-o să se deplaseze pînă în zona inimii ; vizualizează culoarea verde care emană din inimă. Pe măsură ce te înconjori de această rază revigorantă, simţi că eşti o persoană iubitoare şi tolerantă. Simte bogăţia vieţii şi înţelege că este din plin pentru toată lumea. Dă-ţi seama că eşti generos şi împarte-ţi inima cu ceilalţi. Fii conştient că poţi lua decizii din inimă, care vor satisface atît necesităţile tale personale, cît şi pe cele spirituale.

A cincea chakră

Condu raza de lumină albă la baza fiinţei tale şi las-o să se ridice pînă la gît, scufundîndu-te într-o lumină albastră-azurie. Lasă-ţi gîndurile să devină nemărginite precum cerul ; lasă-ţi imaginaţia să-ţi extindă viziunea la întinderile nemărginite ale conştiinţei. Simte-ţi capacitatea de a vedea lumea într-un mod creator şi de a-ţi exprima adevărata esenţă. Simte-te aşa cum eşti cu adevărat, eliberat de constrîngerile culturale.

A şasea chakră

Urmează lumina albă pînă în prima chakră şi las-o apoi să se ridice prin celelalte chakre pînă la „al treilea ochi", situat în frunte. Observă cum raza devine albastru-indigo, în timp ce te concentrezi asupra zonei dintre ochi. Simte înţelepciunea de a accepta viaţa aşa cum este. Aceasta te face să te simţi una cu viaţa. Astfel, îţi poţi observa viaţa atît dintr-o perspectivă lumească, cît şi dintr-o perspectivă mai vastă, spirituală. Tendinţa de a judeca dispare, iar tu pur şi simplu devii martorul vieţii tale. Eşti cuprins de fericire cînd te simţi făcînd parte dintr-o curgere mai amplă a vieţii, pe care n-ai creat-o tu. Conştientizează perspicacitatea pătrunzătoare ce derivă din intuiţia ta.

A şaptea chakră

Pentru ultima oară, trasează deplasarea luminii albe prin chakre şi, de această dată, las-o să ajungă la chakra creştetului şi să iasă din corp. Imaginează-ţi o licărire violet care te înconjoară şi, în timp ce-ţi ţii respiraţia, umple-te cu această lumină. Realizează că nu mai eşti singur, că nu eşti o fiinţă separată; eşti una cu ceilalţi. Simte protecţia spirituală cînd intri în armonie cu cu Divinitatea. Expiră şi trimite energia fiinţei tale către Divinitate şi către lumea înconjurătoare.

Cu ochii încă închişi, începi să simţi că eşti aşezat într-o încăpere. Devii conştient de zgomotele şi mirosurile din jur. Menţinînd o respiraţie regulată, deschide ochii şi conştientizează PREZENTUL.

Meditaţia asupra cerului şi a pămîntului

Adoptă o poziţie de meditaţie confortabilă, în care spatele să fie drept : lotus, aşezat pe un scaun, rezemat de perete sau chiar culcat. Concentrează-te, îndreptîndu-ţi atenţia asupra respiraţiei. Observă inspiraţia şi expiraţia. Remarcă uşoara înălţare a fiinţei tale o dată cu inspiraţia şi uşoara ei cădere o dată cu expiraţia. Observă alternanţa inspiraţie-expiraţie. Vezi dacă poţi conştientiza sunetul dintre inspiraţie şi expiraţie. *Concentrează-te*.

Acum activează componentele sistemului chakrelor, concentrîndu-te asupra fiecărei chakre. Începe cu prima chakră. Simte-o, îndreptîndu-ţi atenţia către ea, vizualizează culoarea roşie şi simte caracteristicile asociate acestui centru. Treci prin toate chakrele, pe rînd, concentrîndu-te asupra culorilor (roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo, violet) şi a caracteristicilor lor. Apoi parcurge traseul invers, de la chakra creştetului pînă la chakra bazinului. Repetă parcursul de mai multe ori, ca şi cum ai apăsa clapele unui pian.

Apoi imaginează-ţi cum coloana ta vertebrală se prelungeşte în jos, trece prin podea şi intră în pămînt. Vizualizează rădăcinile care cresc din extremitatea coloanei şi intră adînc în pămînt. Observă cum aceste rădăcini se împletesc cu rădăcinile copacilor mari şi absoarbe această forţă a pămîntului pe traseul invers, pînă în inima ta. Simte această energie a rădăcinilor în inima ta.

Apoi imaginează-ţi cum coloana ta vertebrală se prelungeşte în sus, prin creştet, trece prin tavan şi ajunge în cer. Imaginează-ţi coloana vertebrală ca pe o antenă uriaşă care captează fluxul energiei spirituale din cer şi îl aduce în sufletul tău. Simte această energie spirituală în inima ta.

Acum imaginează-ţi cum coloana ta vertebrală se prelungeşte şi în sus, şi în jos în acelaşi timp. Absoarbe simultan energia pămîntului şi cea a cerului şi simte cum ele se contopesc în inima ta. Pe inspiraţie, imaginează-ţi energia venind din cer şi din pămînt. Ţine-ţi respiraţia cîteva secunde, simţind cum aceste energii se unesc şi pătrund în inima ta. Aceasta este energia cerului pe pămînt. Pe expiraţie, imaginează-ţi cum energia se răspîndeşte din fiinţa ta în lume. Inspiră, expiră. Vizualizează energia care vine la tine şi trimite-o apoi în exterior.

Anexă

Tabelul chakrelor

Chakra	Impuls	Probleme fundamentale	Perspectivă	Nivelul conştiinţei	Dezechilibrat	Sarcină
1	*supravieţuire*	să-ţi găseşti locul pe pămînt	instinct animal ; simţ separat al sinelui	siguranţă ; conectare cu corpul şi cu pămîntul	nesiguranţă	să simţi corpul în totalitate
2	*plăcere*	senzualitate/sexualitate	emoţională	conştientizarea energiei magnetice	hedonist/ tolerant	să te bucuri de viaţă
3	*putere*	puterea voinţei ; iniţierea acţiunilor şi stabilirea limitelor	principii ; ce reprezinţi tu	căutarea ocaziilor de a-ţi afirma voinţa	conflicte de putere	să înveţi să faci alegeri înţelepte
4	*iubire*	să-ţi deschizi sufletul în faţa celorlalţi ; noncompetitivitate	cooperare	împăcare	suferinţă a inimii	bucurie
5	*creativitate*	să spui adevărul aşa cum îl vezi tu	viziune unică asupra lumii, dincolo de limitele culturale	detaşare şi analiză obiectivă, sintetizarea diferitelor perspective	nepotrivire sau lipsă de sensibilitate	să fii original
6	*transcendenţă*	să fii un model pentru ceilalţi	depăşirea polarităţilor ; pătrunzătoare	călăuzire interioară, intuitivă, rezultată din armonizarea cu o realitate mai amplă	izolare ; iluzii	să fii capabil să-ţi dirijezi imaginaţia
7	*spiritualitate*	să te contopeşti cu scopul Divinităţii	să vezi prin ochii Divinităţii	să-ţi simţi întreaga viaţă ca fiind spirituală	mentalitate tip „listă de cumpărături”	capitulare

Lucrări recomandate

Bach, Richard, 1977, *Illusions*, Dell, New York.

Barks, Coleman, 1995, *The Essential Rumi*, Harper, San Francisco.

Blum, Ralph, 1982, *The Book of Runes*, St. Martin's Press, New York.

Brennan, Barbara, 1988, *Hands of Light*, Bantam Books, New York.

Bridges, Carol, 1987, *The Medicine Woman Inner Guidebook*, Earth Nation Publishing, Nashville.

Carey, Ken, 1988, *Return of the Bird Tribes*, HarperCollins, San Francisco.

Chödrön, Pema, 1994, *Start Where You Are*, Shambhala Publications, Boston.

Chödrön, Pema, 1997, *When Things Fall Apart*, Shambhala Publications, Boston.

Coelho, Paulo, 1993, *The Alchemist*, Harper, San Francisco.

Dalai Lama, 1995, *The Power of Compassion*, Thorsons, Londra, San Francisco.

Goldstein, Joseph, Kornfield, Jack, 1987, *Seeking the Heart of Wisdom*, Shambhala, Boston, Londra.

Grof, Stanislav, Grof, Christina, 1989, *Spiritual Emergency*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles.

Judith, Anodea, 1999, *Wheels of Life*, Llewellyn, St. Paul (ediţie revăzută).

Jung, Carl Gustav, 1933, *Modern Man in Search of a Soul,* Harcourt, Brace & World, New York.

Jung, Carl Gustav, 1961, *Memories, Dreams, Reflections*, Vintage Books, New York.

Krishnamurti, Jiddu, *Think on These Things*, HarperCollins, New York.

Long, Max Freedom, 1953, *The Secret Science at Work*, DeVorss & Co, Marina del Rey.

Marciniak, Barbara, 1992, *Bringers of the Dawn*, Bear & Co., Inc., Santa Fe.

Mitchell, Stephen, 1991, *Tao Te Ching*, Harper Perennial, New York.

Moore, Thomas, 1992, *Care of the Soul*, HarperCollins, New York.

Myss, Caroline M., 1996, *Anatomy of Spirit*, Harmony Books, New York.

Pond, David, Pond, Lucy, 1984, *The Metaphysical Handbook*, Reflecting Pond Publications, Pt. Ludlow.

Rajneesh, Bhagwan Shree, 1977, *The Book of Secrets*, Harper & Row, New York.

Richardson, Wally, Richardson, Jenny, Huett, Lenora, 1980, *Spiritual Value of Gem Stones*, DeVorss & Co., Marina del Rey.

Rinpoche, Sogyal, 1992, *The Tibetan Book of Living and Dying*, Harper, San Francisco.

Rodegast, Pat, Stanton, Judith, 1989, *Emmanuel's Book*, Bantam Books, New York.

Sams, Jamie, Carson, David, 1988, *Medicine Cards*, Bear & Company, Santa Fe.

Villoldo, Alberto, Jendresen, Erik, 1990, *The Four Winds*, Harper and Row, New York.

Walsch, Neale Donald, 1996, *Conversations with God*, G.P. Putman's Sons, New York.

Wilhem, Richard, 1950, *The I Ching*, Princeton University Press, Princeton.

Yogananda, Paramahansa, 1972, *Autobiography of a Yogi*, Self Realization Fellowship, Los Angeles.

Index

D

E

L

M

N

O

P

Cuprins

Colecţia HEXAGON

LA LIMITA CUNOAŞTERII (PARANORMAL)

Florin Gheorghiţă – *Lumi invizibile*

Florin Gheorghiţă – *OZN eterice*

Raymond Drake – *Astralii în Antichitate. Roma şi Grecia*

Raymond Drake – *Astralii din Atlantida*

Florin Iorga – *Cronica „Dosarelor X”*

Florin Gheorghiţă – *Fenomenul Valentina*

Raymond Drake – *Astralii din Orientul antic*

Florin Gheorghiţă – *Incursiuni în alte lumi*

Noemi Bomher – *Uitata cheie a viselor*

René Lacroix à l’Henri – *Manual de radiestezie. Teorie şi practică*

Cornelia Guja (coord.) – *Aurele corpului. Interfeţe cu cosmosul* (vol. I)

Cornelia Guja – *Aura corpului uman. Introducere în antropologia individului* (vol. II)

Noemi Bomher – *Scrisul şi spiritul. Incursiune în grafologie*

Huguette Hirsig – *Previziuni pentru secolul XXI. Straniul început al mileniului trei*

Claire Savard – *Palma, numerele şi destinul. În căutarea partenerului ideal*

Emilio Salgari – *Minunile anului 2000*

Miyamoto Musashi – *Cartea celor cinci cercuri*

Christiane Fortier – *Incursiune în numerologie*

Robert Clarke – *Noile enigme ale universului*

Pierre Lassalle – *Astrologia şi relaţiile interumane*

Leonard Oprea – *Cele nouă învăţături ale lui Theophil Magus despre magia transilvană*

Tamara – *Tarotul visurilor. Putere, faimă, bani şi iubire*

Florin Gheorghiţă – *Seniorii cosmosului. Extratereştrii printre noi*

Michèle Perras – *Incursiune în astronumerologie*

Jean-Claude Marie – *Marele secret al zilelor de naştere*

Ted Andrews – *Cum să vezi şi să interpretezi aura*

Ted Andrews – *Cum să citeşti psihicul prin atingere. Incursiune în psihometrie*

Florin Gheorghiţă – *Karma şi taina reîncarnării*

Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de iniţiere în terapii energetice*

Hazel Dixon-Cooper – *Horoscop, cu dragoste. Ghid astrologic care te învaţă cum să faci faţă unei relaţii de dragoste*

Jon Sandifer – *Astrologie fengshui*

David Pond – *Chakra. Adevărata energie a vieţii*

în pregătire :

Eileen Connolly – *Tarot. Manual de iniţiere*

www.polirom.ro

Redactor : Ioana Alupoaie
Coperta : Manuela Oboroceanu
Tehnoredactor : Suzana Lazanu

Bun de tipar : decembrie 2004. Apărut : 2004
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;
(0232) 21.74.40 (difuzare) ; E-mail : office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel. : (021) 313.89.78 ; E-mail : polirom@dnt.ro

MULTIPRINT

Tipografia MULTIPRINT Iaşi
str. Bucium, nr. 34, Iaşi, 700265
tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252